



ACEPTA EL

RETO



LOGROÑO Programa Deportivo Municipal
2015 2016

Logroño deporte



Ayuntamiento
de Logroño





Estimada amiga, estimado amigo,

Ha recibido usted en su buzón este programa con las actividades deportivas que desde Logroño Deporte hemos organizado para el próximo curso. Contiene mucha información y también algo que no puede verse en ese primer vistazo que a todos nos gusta echar. Este folleto está lleno de risas, de caras sonrientes, de gente feliz; de mucho esfuerzo pero también de mucha satisfacción.

Esta amplia oferta deportiva, con más de 20.000 plazas, se ha ido cargando de sentido con las experiencias de los que participan en ellas; la mayoría fieles amigos que desde hace décadas responden a la propuesta de hacer deporte con su Ayuntamiento. En las instalaciones municipales discurren muchos de sus momentos de ocio; descansos en el trabajo diario que dedicamos a relajarnos haciendo deporte. Moviéndonos nos sentimos fuertes, más optimistas, mejor con nosotros mismos, y miembros de una comunidad que ya es muy numerosa.

Cientos de logroñeses corren a diario por las calles de la ciudad, nadan en las piscinas cubiertas o al aire libre, practican ejercicios en grupo o acuden a

ejercitarse en los aparatos dispuestos para ellos en numerosos gimnasios; muchos otros quedan con amigos para jugar a mediodía un partido o reservan la última hora de la tarde para una clase de las más diversas disciplinas.

En el Ayuntamiento estamos orgullosos de haber contribuido a ello y de ir cada año creciendo en oferta de cursos y escuelas, con propuestas novedosas y servicios adaptados a las más diversas necesidades; de seguir sumando abonados y usuarios a nuestra red de instalaciones que ya cuenta con 34 centros públicos; de elaborar una programación en colaboración con las federaciones y asociaciones y en las que también tiene cabida la iniciativa privada.

Ésta es la base de nuestra política deportiva y la que nos ha permitido que en los últimos años hayamos hecho del Deporte una de nuestras líneas prioritarias de actuación. Porque una ciudad que vive el deporte es una ciudad sana pero también es una ciudad que ha encontrado un ámbito excepcional de promoción exterior. El Deporte es espectáculo, ofrece relevancia pública y atrae turistas. Es una fuente de riqueza por la actividad económica que genera a su alrededor, como bien hemos comprobado en Logroño en los últimos años.

Les animo a echar ese vistazo a esta programación, a descubrir esas caras sonrientes que siempre encontramos en el Deporte y, por supuesto, a apuntarse a esta variada oferta.

Cuca Gamarra
Alcaldesa de Logroño



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:  @logroñodeporte

 facebook.com/logroñodeporte

 logroñodeporte



ATRACTIVA y A LA CARTA son las palabras que mejor definen la Programación Deportiva Municipal 2015-2016, un programa altamente interesante y conseguido tanto por su contenido novedoso como por sus propuestas encaminadas a la conciliación de la vida familiar, laboral y deportiva.

Queremos crecer y la realidad es que estamos creciendo, con más plazas y más actividad física. En cifras, 20.000 horas de ejercicio, 27.652 sesiones y en total 22.069 plazas.

Quiero señalar además que hemos elaborado un programa deportivo más humano, más dirigido a las personas y a la demanda que nos han hecho llegar. Y todo con la ayuda del I Plan Integral del Deporte Municipal, la hoja de ruta deportiva de nuestra ciudad, la que nos marca las directrices a seguir con un objetivo claro: dirigimos a todos los colectivos, a aquellas personas que tienen como hábito cotidiano el ejercicio físico.

Y creo sinceramente que con este nuevo programa lo estamos consiguiendo, iniciando un nuevo espíritu de organización del deporte que comienza en esta etapa pero que en los próximos cuatro años irá evolucionando hasta lograr tener un deporte municipal totalmente A LA CARTA, que concilie además la vida laboral y familiar junto a la deportiva. Y es posible. Nuestra programación lo ha hecho posible.

Nos sentimos orgullosos de poner en marcha las actividades CONCILIA encaminadas a que en la misma instalación y en el mismo horario se puedan apuntar mayores y menores en pro de esa conciliación. No nos olvidamos de nuestro servicio directo de ludotecas, ya existente en las instalaciones más grandes.

Y por vez primera ofertamos actividades deportivas A LA CARTA que permiten elaborar una propia programación on-line, semanalmente, en función de intereses en distintas actividades y disponibilidad familiar y laboral de cada persona.

Seguiremos apostando por actividades con una fuerte demanda y éxito, como el Crosstraining y la Escuela Municipal de Multideporte para niños de 4 a 5 años. Añadimos nuevos cursos de Skate, una de las actividades más practicadas por nuestros jóvenes en la actualidad, ponemos en acción la Escuela Municipal de Voleibol y ampliamos las actividades de la Escuela Municipal para personas con Discapacidad (Paso a Paso, fútbol sala y pádel).

Un completo, variado y extenso programa que esperamos se adapte a las necesidades y demandas de todos los abonados y usuarios. Desde Logroño Deporte os deseamos a todos una saludable y feliz temporada deportiva y os animamos a consultar nuestra página web www.logroñodeporte.es y nuestra programación deportiva, ATRACTIVA y A LA CARTA.

A stylized, handwritten signature in blue ink, appearing to read 'J. Merino'.

Javier Merino

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

Índice por edades

0-5 años

E.M. DE CHIQUIRRITMO	Pág. 12
E.M. DE MULTIDEPORTE	Pág. 12
NATACIÓN 12 A 36 MESES (CURSILLO)	Pág. 12
NATACIÓN INIC/PERF 3-5 AÑOS (CURSILLO)	Pág. 13
PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN	Pág. 13

6-16 años

BICIESCUELA	Pág. 14
BILLAR INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO	Pág. 14
BILLAR PERFECCIONAMIENTO	Pág. 14
BUCEO	Pág. 14
CURSOS SKATE INICIACIÓN	Pág. 15
E.M. DE AERÓBIC	Pág. 15
E.M. DE ATLETISMO	Pág. 15
E.M. DE BALONMANO	Pág. 16
E.M. DE BATUKA	Pág. 16
E.M. DE CICLISMO EN RUTA Y BTT	Pág. 16
E.M. DE CIRCO	Pág. 16
E.M. DE ESGRIMA	Pág. 16
E.M. DE FAMA DANCE	Pág. 17
E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA	Pág. 17
E.M. DE JUDO	Pág. 17
E.M. DE KARATE	Pág. 17
E.M. DE MINITENIS	Pág. 18
E.M. DE NATACIÓN	Pág. 18
E.M. DE PATINAJE	Pág. 18
E.M. DE PELOTA (PALETA Y FRONTENIS)	Pág. 18
E.M. DE PELOTA (MANO)	Pág. 19
E.M. DE PESCA	Pág. 19
E.M. DE RUGBY	Pág. 19
E.M. DE STREET DANCE	Pág. 19
E.M. DE TAEKWONDO	Pág. 20
E.M. DE TENIS	Pág. 20
E.M. DE TIRO OLÍMPICO	Pág. 20
E.M. DE VOLEIBOL	Pág. 20
E.M. DE WATERPOLO	Pág. 21
E.M. DE ZUMBA	Pág. 21
ESCUELA DE CORRER	Pág. 21
ESGRIMA	Pág. 22
GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO	Pág. 22
GOLF. PERFECCIONAMIENTO	Pág. 23
HÍPICA. INICIACIÓN	Pág. 23
HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO	Pág. 23
NATACIÓN INIC/PERF 6-8 Años (CURSILLO)	Pág. 24
NATACIÓN INIC/PERF 9-12 Años (CURSILLO)	Pág. 25
NATACIÓN INIC/PERF 13-16 Años (CURSILLO)	Pág. 25
NATACIÓN REHABILITADORA DEPORTIVA	Pág. 25

PÁDEL INICIACIÓN	Pág. 26
PÁDEL PERFECCIONAMIENTO	Pág. 26
PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN	Pág. 26
PATINAJE SOBRE HIELO. PERFECCIONAMIENTO	Pág. 27
PIRAGÜISMO	Pág. 27
TENIS. INICIACIÓN	Pág. 28
TENIS PERFECCIONAMIENTO	Pág. 28
TIRO CON ARCO	Pág. 28

Actividades Concilia

ACTIVIDADES Y HORARIOS	Pág. 29
------------------------	---------

17 y + años

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	Pág. 31
AERÓBIC	Pág. 31
AEROCOMBAT	Pág. 31
AGILITY INICIACIÓN. CURSILLOS	Pág. 32
AGILITY PERFECCIONAMIENTO. CURSILLOS	Pág. 32
AQUAERÓBIC	Pág. 32
AQUAFITNESS	Pág. 32
AQUAMIX	Pág. 33
AQUARUNNING	Pág. 33
AQUASALUD	Pág. 33
BATUKA	Pág. 33
BILLAR INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO	Pág. 34
BILLAR PERFECCIONAMIENTO	Pág. 34
BUCEO	Pág. 34
CAPOEIRA	Pág. 35
CICLO-INDOOR	Pág. 35
CROSS TRAINING	Pág. 35
ENTRENA CORRIENDO	Pág. 35
ESCALADA EN ROCÓDROMO (Iniciación)	Pág. 38
ESCALADA EN ROCÓDROMO (Perfeccionamiento)	Pág. 38
ESGRIMA	Pág. 38
ESPALDA SANA	Pág. 39
GAP	Pág. 39
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	Pág. 40
GIMNASIA EN EL AGUA	Pág. 40
GIMNASIA HIPOPRESIVA	Pág. 41
GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO	Pág. 41
GOLF. PERFECCIONAMIENTO	Pág. 42
HÍPICA. INICIACIÓN	Pág. 42
HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO	Pág. 42
HOCKEY	Pág. 42
INTERVAL STEP	Pág. 43
NATACIÓN INIC/PERFC + 17 Años (CURSILLO)	Pág. 43
NATACIÓN MANTENIMIENTO	Pág. 44
NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS	Pág. 44

Índice por edades

NATACIÓN MANTENIMIENTO TRIMESTRAL	Pág. 44
NATACIÓN REHABILITADORA DEPORTIVA	Pág. 45
PÁDEL NIVEL 1	Pág. 45
PÁDEL NIVEL 2	Pág. 46
PÁDEL NIVEL 3	Pág. 47
PARK TRAINING	Pág. 47
PATINAJE. INICIACIÓN	Pág. 47
PATINAJE. PERFECCIONAMIENTO	Pág. 47
PATINAJE SOBRE HIELO. INIC/PERFEC.	Pág. 48
PILATES SUELO. INICIACIÓN	Pág. 48
PILATES SUELO. AVANZADOS	Pág. 49
PIRAGÜISMO	Pág. 49
PONTE EN FORMA CORRIENDO	Pág. 49
TAEKWONDO	Pág. 50
TAI CHI INICIACIÓN	Pág. 50
TAI CHI AVANZADO	Pág. 50
TENIS NIVEL 1	Pág. 50
TENIS NIVEL 2	Pág. 51
TENIS NIVEL 3	Pág. 51
TIRO CON ARCO	Pág. 52
TIRO OLÍMPICO	Pág. 52
TONIBIKE	Pág. 52
TONIGYM	Pág. 52
YOGA	Pág. 53
ZUMBA	Pág. 53

65 y + años

ACTIVIDADES ACUÁTICAS + 65	Pág. 54
AERÓBIC +65	Pág. 54
BAILLES +65	Pág. 54
GIMNASIA +65	Pág. 55
GIMNASIA EN EL AGUA + 65	Pág. 55
NATACIÓN INICIACIÓN +65 (CURSILLO)	Pág. 55
PILATES SUELO. INICIACIÓN + 65	Pág. 56
TAICHI +65	Pág. 56

Campañas

JORNADA DE ESGRIMA EN LA ESCUELA (IV EDICIÓN)	Pág. 57
JORNADA DE GOLF EN LA ESCUELA (V EDICIÓN)	Pág. 57
CAMPAÑA ESCOLAR DE GOLF EN EL CAMPO DE GOLF (XI EDICIÓN)	Pág. 57
CAMPAÑA ESCOLAR DE PATINAJE SOBRE HIELO (IX EDICIÓN)	Pág. 57

Personas con Discapacidad

ACERCAMIENTO AL CABALLO	Pág. 58
ACUAGIM	Pág. 58
AERÓBIC	Pág. 58
BALONCESTO	Pág. 58

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	Pág. 58
FÚTBOL SALA	Pág. 59
MULTIDEPORTE	Pág. 59
NATACIÓN Y ACTIVIDAD ACUÁTICA	Pág. 59
NATACIÓN PEQUES	Pág. 59
PÁDEL	Pág. 59
PASO A PASO	Pág. 59
YOGA	Pág. 59

Actividades a la Carta

CUADRO DE ACTIVIDADES Y HORARIOS	Pág. 60
INSTALACIONES HORAS VALLE	Pág. 60

Otras Actividades

CARRERA SAN SILVESTRE (XXXI EDICIÓN)	
XXV MEMORIAL TOMÁS MINGOT	Pág. 61
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MASTECTOMIZADAS	Pág. 61
NATACIÓN PARA EMBARAZADAS (CURSILLO)	Pág. 61
TENIS EN SILLA	Pág. 61

Torneos

TORNEO DE BALONCESTO (V EDICIÓN)	Pág. 62
TORNEO DE FÚTBOL OCHO (IX EDICIÓN)	Pág. 62
TORNEO DE FÚTBOL SALA (XXXI EDIC.) FIN DE SEMANA	Pág. 62
TORNEOS DE GOLF	Pág. 62
TORNEOS DE GOLF CON OPCIÓN A HÁNDICAP	Pág. 62
TORNEO DE PÁDEL PARA ALUMNOS	Pág. 63
TORNEO DE TENIS PARA ALUMNOS	Pág. 63

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. 65
PISTA DE HIELO	Pág. 65

Tarifas - calendario

VENTAJAS DE SER ABONADO	Pág. 66
FECHAS INSCRIPCIÓN	Pág. 66
CALENDARIO ACTIVIDADES	Pág. 66

Centros de salud y ejercicio físico de Logroño

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

Actividades por instalación

C.D.M. LA RIBERA

AERÓBIC
 AEROCOMBAT
 AQUAERÓBIC
 AQUAMIX
 BILLAR INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO
 BILLAR PERFECCIONAMIENTO
 CICLO-INDOOR
 E.M. DE NATACIÓN
 E.M. DE WATERPOLO
 ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO
 ESPALDA SANA
 GAP
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
 GIMNASIA +65
 GIMNASIA EN EL AGUA + 65
 MUSCULACIÓN CON MONITOR
 NATACIÓN 12 A 36 MESES (CURSILLO)
 NATACIÓN INIC/PERF 13-16 AÑOS (CURSILLO)
 NATACIÓN INIC/PERF 3-5 AÑOS (CURSILLO)
 NATACIÓN INIC/PERF 6-8 AÑOS (CURSILLO)
 NATACIÓN INIC/PERF 9-12 AÑOS (CURSILLO)
 NATACIÓN INIC/PERFC + 17 AÑOS (CURSILLO)
 NATACIÓN INICIACIÓN +65 (CURSILLO)
 NATACIÓN MANTENIMIENTO
 NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS
 NATACIÓN MANTENIMIENTO TRIMESTRAL
 NATACIÓN PARA EMBARAZADAS (CURSILLO)
 NATACIÓN REHABILITADORA DEPORTIVA
 PILATES SUELO. AVANZADOS
 PILATES SUELO. INICIACIÓN
 TONIBIKE
 ZUMBA

C.D.M. LAS NORIAS

AGILITY INICIACIÓN. CURSILLOS
 AGILITY PERFECCIONAMIENTO. CURSILLOS
 CROSS TRAINING
 E.M. DE MINITENIS
 E.M. DE TENIS
 ENTRENA CORRIENDO
 ESCALADA EN ROCÓDROMO (INICIACIÓN)
 ESCALADA EN ROCÓDROMO (PERFEC.)
 INTERVAL STEP
 PÁDEL INICIACIÓN
 PÁDEL NIVEL 1
 PÁDEL NIVEL 2
 PÁDEL NIVEL 3
 PÁDEL PERFECCIONAMIENTO
 PIRAGÜISMO
 PONTE EN FORMA CORRIENDO
 TENIS EN SILLA
 TENIS NIVEL 1
 TENIS NIVEL 2
 TENIS NIVEL 3
 TENIS. INICIACIÓN

TENIS PERFECCIONAMIENTO
 TIRO CON ARCO
 TONIGYM
 TORNEO DE PÁDEL PARA ALUMNOS
 TORNEO DE TENIS PARA ALUMNOS

C.D.M. LOBETE

ACTIVIDADES ACUÁTICAS + 65
 AERÓBIC
 AERÓBIC +65
 AQUAERÓBIC
 AQUAFITNESS
 ACUAGIM
 AQUAMIX
 AQUASALUD
 BAILLES +65
 CAMP. ESC. DE PATINAJE SOBRE HIELO (IX EDICIÓN)
 E.M. DE AERÓBIC
 E.M. DE CHIQUIRRITMO
 E.M. DE JUDO
 E.M. DE KARATE
 E.M. DE MULTIDEPORTE
 E.M. DE NATACIÓN
 E.M. DE VOLEIBOL
 ESPACIO HIDROTHERMAL C.D.M. LOBETE
 ESPACIO HIDROTHERMAL C.D.M. LOBETE. FAMILIAS
 ESPACIO HIDROTHERMAL C.D.M. LOBETE. VALLE
 ESPALDA SANA
 GAP
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
 GIMNASIA +65
 GIMNASIA EN EL AGUA
 GIMNASIA EN EL AGUA + 65
 INTERVAL STEP
 MASAJES. (SERVICIO WELLNESS) C.D.M. LOBETE
 NATACIÓN INIC/PERF 3-5 AÑOS (CURSILLO)
 NATACIÓN INIC/PERF 6-8 AÑOS (CURSILLO)
 NATACIÓN INIC/PERF 9-12 AÑOS (CURSILLO)
 NATACIÓN INIC/PERF 13-16 AÑOS (CURSILLO)
 NATACIÓN INIC/PERFC + 17 AÑOS (CURSILLO)
 NATACIÓN MANTENIMIENTO
 NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS
 NATACIÓN Y ACTIVIDAD ACUÁTICA
 PATINAJE SOBRE HIELO. INIC/PERFEC.
 PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN
 PATINAJE SOBRE HIELO. PERFECCIONAMIENTO
 PILATES SUELO. INICIACIÓN
 PILATES SUELO. AVANZADOS
 PISTA DE HIELO
 TAICHI +65

C.F. PRADOVIEJO

E.M. DE RUGBY
 ENTRENA CORRIENDO
 GAP
 PILATES SUELO. INICIACIÓN

PONTE EN FORMA CORRIENDO
 TORNEO DE FÚTBOL OCHO (IX EDICIÓN)
 YOGA

LA GRAJERA

E.M. DE PESCA

CAMPO DE GOLF

CAMPAÑA ESCOLAR DE GOLF
 EN EL CAMPO DE GOLF (XI 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

BICIESCUELA
 E.M. DE CICLISMO EN RUTA Y BT

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 BT
 FÚTBOL SALA
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
 PARK TRAINING

P.M. DOCTORES CASTROVIEJO

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

P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA

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

P.M. ESPARTERO

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

P.M. GONZALO DE BERCEO

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
E.M. DE CHIQUIRRITMO
GAP

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
AEROMIX
AQUAERÓBIC
AQUAFITNESS
AQUAMIX
AQUARUNNING
AQUASALUD
BATUKA
BUCEO
E.M. DE AERÓBIC
E.M. DE BATUKA
E.M. DE ESGRIMA
E.M. DE FAMA DANCE

E.M. DE PATINAJE
E.M. DE PELOTA (PALETA)
E.M. DE PELOTA (MANO)
ENTRENA CORRIENDO
ESCALADA EN ROCÓDROMO (INICIACIÓN)
ESCALADA EN ROCÓDROMO (PERFEC.)
ESGRIMA
ESPALDA SANA
GAP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
GIMNASIA +65
GIMNASIA DE MANTEN. MASTECTOMIZADAS
GIMNASIA EN EL AGUA
GIMNASIA EN EL AGUA + 65
GIMNASIA HIPOPRESIVA
NATAción INIC/PERF 3-5 AÑOS (CURSILLO)
NATAción INIC/PERF 6-8 AÑOS (CURSILLO)
NATAción INIC/PERF 9-12 AÑOS (CURSILLO)
NATAción INIC/PERF + 17 AÑOS (CURSILLO)
NATAción MANTENIMIENTO
NATAción MANTENIMIENTO AVANZADOS

NATAción PEGUES

NATAción REHABILITADORA DEPORTIVA

NATAción Y ACTIVIDAD ACUÁTICA

PATINAJE. INICIACIÓN
PATINAJE. PERFECCIONAMIENTO
PILATES SUELO. INICIACIÓN
PILATES SUELO. INICIACIÓN + 65
TAI CHI INICIACIÓN
TAI CHI AVANZADO
TAICHI +65
YOGA
ZUMBA

P.M. MADRE DE DIOS

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

P.M. MADRID MANILA

CAPOEIRA
GAP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

P.M. MILENARIO DE LA LENGUA

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

P.M. MURRIETA

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

P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
E.M. DE ATLETISMO
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 INICIACIÓN
YOGA

P.M. VARIA

E.M. DE PELOTA (PALETA Y FRONTENIS)

P.M. VICENTE OCHOA

E.M. DE BALONMANO

VÍA PÚBLICA

CARRERA SAN SILVESTRE (XXXI EDIC.)
PASO A PASO
XXV MEMORIAL TOMÁS MINGOT

POLIDEPORTIVOS MUNICIPALES

TORNEO DE BALONCESTO (IV EDICIÓN)

ZONA LA RIBERA

TORNEO DE FÚTBOL SALA (XXXI EDICIÓN)
SÁBADOS

Normas comunes al programa

DEL ALTA

1. FORMAS DE INSCRIPCIÓN Y HORARIO

TELÉFONICA

- 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, en horario ininterrumpido (salvo el primer día de cada periodo de inscripción que comienza a las 8:00 h.).

INTERNET

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

PRESENCIAL

Para personas mayores de 65 años. (Además de la inscripción telefónica e internet). El horario de la inscripción presencial, exclusivamente para actividades específicas para la tercera edad, será en la oficina de Logroño Deporte situada en Plaza Las Chiribitas nº 1 y es:

Del día 25 al 31 de agosto el horario de inscripción presencial será:

De martes a lunes, 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.

ACTIVIDADES DEPORTIVAS CONCILIA

Desde el 18 de agosto a las 08:00 horas hasta el 23 de agosto inclusive.

Es necesario rellenar un formulario de inscripción que está disponible en nuestra página web de forma on-line o a través del 010.

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

2. FECHAS DE COMIENZO DE INSCRIPCIÓN POR ACTIVIDAD

ABONADOS

25 Agosto: ACTIVIDADES ESPECÍFICAS +65 años:

(Actividades acuáticas, Aerobic +65, Bailes +65, Gimnasia +65, Cursillo de Natación iniciación +65, Gimnasia en el agua +65, Taichi +65, Pilates +65)

27 Agosto: ESCUELAS MUNICIPALES Y ACTIVIDADES EN AGUA ANUAL:

Escuelas Municipales de: Aerobic, Atletismo, Balonmano, Batuka, Biciescuela, Ciclismo, Circo, Chiquirritto, Esgrima, Fama Dance, Gimnasia Rítmica, Judo, Karate, Minitenis, Multideporte, Natación, Patinaje, Pelota, Pesca, Rugby, Escuela de correr, Streetdance, Taekwondo, Tenis, Tiro Olímpico, Voleibol y Waterpolo.

Actividades en agua anual: Aquaerobic, Aquafitness, Aquamix, Aquarunning, Aquasalud, Natación de mantenimiento, Natación mastectomizadas, Natación rehabilitadora deportiva y Gimnasia en el agua.

1 septiembre: BAILES-ACTIVIDAD MUSICAL:

Aerobic, Aerocombat, Batuka, Capoeira, Interval Step, Zumba.

3 septiembre: ACTIVIDADES SUAVES Y DE RELAJACIÓN:

Espalda Sana, Taichi, Yoga.

8 septiembre: ACTIVIDADES EN PISTA, SALA O AIRE LIBRE ANUALES:

Cross training, GAP, Gimnasia de mantenimiento, Acondicionamiento físico, Entrena corriendo, Ponte en Forma Corriendo, Patinaje, Taekwondo, Hockey, Tonibike, Tonigym, Park Training.

10 septiembre: TODOS LOS CURSILLOS (trimestrales y cuatrimestrales).

Cursillos de Natación, Cursillos de Tenis, Pádel, Pilates, Gimnasia Hipopresiva, Ciclo-Indoor, Patinaje, Hockey Hielo, escalada, Piragüismo, Agility, Buceo, Esgrima, Billar, Tiro Olímpico, Tiro con Arco, Golf, Hípica, Skate, etc.

USUARIOS

15 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 los 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 o 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.

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.

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

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

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

En el momento de la inscripción se cobrará el 50 % del precio de la actividad en concepto de reserva de plaza, cantidad que no se devolverá en ningún caso. Una vez iniciada la actividad, se procederá al cobro del otro 50%, cantidad que una vez cobrada, no se devolverá aunque el abonado/ usuario solicite la baja en la actividad. En las actividades con una duración igual o inferior a una semana el cobro se realizará en un único recibo.

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

DE LA BAJA

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

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

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



DE LA ACTIVIDADES

1. INFORMACIÓN GENERAL

- a) La duración del programa, de manera general, es del 1 de Octubre de 2015 al 26 de Mayo de 2016 y específicamente, la propia de cada actividad.
- b) Las vacaciones se ajustarán al calendario deportivo municipal que se adjunta en el presente programa
- c) 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.
- d) Como norma general aquellas actividades que tengan menos del 50% de las plazas ofertadas cubiertas, se suspenderán automáticamente y no se realizarán. También es posible que habiéndose alcanzado esta cifra se pudiera suspender un curso, si los criterios técnicos o económicos así lo aconsejaran.
- e) 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.
- f) No se reubicará a las personas que trabajen a turnos.

2. ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO

- a) 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.
- b) Las clases pueden ser suspendidas por climatología adversa. No serán recuperables.
- c) 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
- d) 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.
- e) 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.
- f) 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.
- g) 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)
- h) 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	●●●●●
- i) 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 necesitara para proseguir el curso, se adoptarán las medidas cautelares oportunas.
- j) 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).
- k) Es obligatorio para todo aquel que acceda a las instalaciones deportivas municipales, cumplir con la normativa de la instalación.
- l) Con respecto a las actividades ofertados 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

- 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 teniendo en cuenta comunicaciones posteriores al transcurso de la sesión dónde se hubiera producido. La atención médica y de urgencias será realizada por los médicos y centros concertados por la compañía aseguradora. Toda atención recibida fuera de estos cauces será por cuenta del particular.
- b) 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 en el punto "e" para la realización de la misma.
- c) 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.
- d) 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.
- e) 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 aprobados 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.

E.M. DE CHIQUIRRITMO

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

ACTIVIDAD ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	2011	L-X	18:00 a 19:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	2012	L-X	18:00 a 19:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	2010-2011	M-J	18:00 a 19:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	P.M. GONZALO DE BERCEO	2010-2011	L-X	17:45 a 18:45	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	P.M. GONZALO DE BERCEO	2010-2011	M-J	17:45 a 18:45	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	2011-2012	M-J	17:30 a 18:30	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
TARIFA						66 €	132 €

E.M. DE MULTIDEPORTE

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN		
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LOBETE	2010-2011	M-J	18:00 a 19:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/2015	15/09/2015	
P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	2010-2011	L-X	18:00 a 19:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/2015	15/09/2015	
TARIFA						66 €	132 €

NATACIÓN 12 a 36 meses (CURSILLO)

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

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN		
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
1T	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:00 a 19:30	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:30 a 20:00	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	20:00 a 20:30	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	16:30 a 17:00	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	17:00 a 17:30	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	19:45 a 20:15	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
2T	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	11:30 a 12:00	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	16:30 a 17:00	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	17:00 a 17:30	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	19:45 a 20:15	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	11:30 a 12:00	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:00 a 19:30	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
3T	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:30 a 20:00	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	20:00 a 20:30	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	16:30 a 17:00	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	17:00 a 17:30	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	19:45 a 20:15	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	11:30 a 12:00	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:00 a 19:30	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15	
C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:30 a 20:00	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15	
C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	20:00 a 20:30	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15	
TARIFA						66 €	132 €

0 - 5 años

NATACIÓN INIC/PERF 3-5 años (CURSILLO)

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

					PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
1T	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	M-J	17:30 a 18:15	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	M-J	18:15 a 19:00	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	M-J	19:00 a 19:45	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	3-5 años	M-J	16:45 a 17:30	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	L-X	17:30 a 18:15	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	L-X	18:15 a 19:00	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	L-X	19:00 a 19:45	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	3-5 años	L-X	17:15 a 18:00	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	3-5 años	L-X	18:00 a 18:45	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	3-5 años	L-X	16:30 a 17:15	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
P.M. LAS GAUNAS	3-5 años	L-X	17:15 a 18:00	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15	
2T	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	L-X	17:30 a 18:15	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	L-X	18:15 a 19:00	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	L-X	19:00 a 19:45	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	3-5 años	L-X	17:15 a 18:00	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	3-5 años	L-X	18:00 a 18:45	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	3-5 años	L-X	16:30 a 17:15	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	3-5 años	L-X	17:15 a 18:00	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	M-J	17:30 a 18:15	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	M-J	18:15 a 19:00	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	M-J	19:00 a 19:45	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
C.D.M. LOBETE	3-5 años	M-J	16:45 a 17:30	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15	
3T	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	L-X	17:30 a 18:15	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	L-X	18:15 a 19:00	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	L-X	19:00 a 19:45	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	3-5 años	L-X	17:15 a 18:00	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	3-5 años	L-X	18:00 a 18:45	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	3-5 años	L-X	16:30 a 17:15	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	3-5 años	L-X	17:15 a 18:00	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	M-J	17:30 a 18:15	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	M-J	18:15 a 19:00	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	M-J	19:00 a 19:45	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15
C.D.M. LOBETE	3-5 años	M-J	16:45 a 17:30	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15	
					TARIFA	66 €	132 €

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. Obligatorio haber realizado al menos un cursillo de iniciación.

					PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
ANUAL	C.D.M. LOBETE	4-5 años	M-J	17:30 a 18:30	13/10/15 al 01/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	4-5 años	M-J	17:30 a 18:30	03/12/15 al 11/02/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	4-5 años	M-J	17:30 a 18:30	16/02/16 al 14/04/16	10/09/15	15/09/15
					TARIFA	66 €	132 €

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	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T PISTA MUNICIPAL DE TRÁFICO	2005-2009	M-J	18:00 a 19:00	13/10/15 al 15/12/15	27/08/15	15/09/15
TARIFA					42 €	84 €

BILLAR INICIACIÓN / 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	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T C.D.M. LA RIBERA	2005-1999	M-J	20:00 a 21:00	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
2T C.D.M. LA RIBERA	2006-2000	M-J	20:00 a 21:00	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
TARIFA					79 €	158 €

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.

Condiciones: Haber realizado como mínimo un cursillo trimestral y dominar el mecanismo de golpeo.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T C.D.M. LA RIBERA	2005-1999	L-X	20:00 a 21:00	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
2T C.D.M. LA RIBERA	2006-2000	L-X	20:00 a 21:00	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
3T C.D.M. LA RIBERA	2006-2000	L-X	20:00 a 21:00	14/03/16 al 18/04/16	10/09/15	15/09/15
TARIFA 1T y 2T					79 €	158 €
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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T P.M. LAS GAUNAS	1999-2001	S-D	10:00 a 12:00	17/10/15 al 18/10/15	10/09/15	15/09/15
P.M. LAS GAUNAS	1999-2001	S-D	10:00 a 12:00	21/11/15 al 22/11/15	10/09/15	15/09/15
2T P.M. LAS GAUNAS	2000-2002	S-D	10:00 a 12:00	12/03/16 al 13/03/16	10/09/15	15/09/15
P.M. LAS GAUNAS	2000-2002	S-D	10:00 a 12:00	16/04/16 al 17/04/16	10/09/15	15/09/15
3T P.M. LAS GAUNAS	2000-2002	S-D	10:00 a 12:00	14/05/16 al 15/05/16	10/09/15	15/09/15
TARIFA					42 €	84 €

6-16 años

CURSOS SKATE INICIACIÓN

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	DEL MAR. SKATE HOUSE	2005-2009	M-J	17:00 a 18:00	13/10/15 al 10/11/15	10/09/15	15/09/15
	DEL MAR. SKATE HOUSE	2000-2004	M-J	17:00 a 18:00	12/11/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
2T	DEL MAR. SKATE HOUSE	2006-2010	M-J	17:00 a 18:00	12/01/16 al 09/02/16	10/09/15	15/09/15
	DEL MAR. SKATE HOUSE	2001-2005	M-J	17:00 a 18:00	11/02/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
TARIFA						45 €	90 €



E.M. DE AERÓBIC

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	2005-2009	L-X	17:00 a 18:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	2005-2009	M-J	17:00 a 18:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
TARIFA						66 €	132 €

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.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	2001-2005	L-X	18:00 a 19:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	2006-2009	L-X	18:00 a 19:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	2003-2009	L-X	19:00 a 20:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	P.M. IX CENTENARIO	2003-2009	L-X	17:30 a 18:30	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
TARIFA						66 €	132 €

E.M. DE BALONMANO

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

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. VICENTE OCHOA	2004-2009	LX-V	17:30 a 18:30	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	P.M. VICENTE OCHOA	2002-2003	LX-V	18:30 a 19:30	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
TARIFA						92 €	184 €

E.M. DE BATUKA

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

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. LAS GAUNAS	2005-2009	M-J	17:30 a 18:30	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
TARIFA						66 €	132 €

E.M. DE CICLISMO EN RUTA Y BT

En la primera etapa se realiza una primera toma de contacto de adaptación a la bicicleta en la pista de tráfico (octubre y noviembre). Seguidamente una preparación invernal en el gimnasio. Finalmente un periodo de preparación en velódromo y pista BT 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 BT, casco, guantes y ropa de ciclismo según indicaciones de los monitores. Traslado a los centros de entrenamiento por cuenta del alumno.

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. CABALLERO DE LA ROSA	1999-2009	LX-V	18:00 a 19:30	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	P.M. CABALLERO DE LA ROSA	1999-2009	LX	18:00 a 19:30	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
TARIFA 3 DÍAS						92 €	184 €
TARIFA 2 DÍAS						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 motriz y social del alumno.

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1999-2006	LX	19:00 a 20:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
TARIFA						66 €	132 €

E.M. DE ESRIMA

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. Los alumnos deben traer su propia careta y guantes.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. LAS GAUNAS	2006-2009	LX-V	17:00 a 18:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	2002-2006	LX-V	18:00 a 19:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1999-2002	LX-V	19:00 a 20:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
TARIFA						92 €	184 €

6-16 años

E.M. DE FAMA DANCE



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. MADRE DE DIOS	2001-2005	M-J	18:00 a 19:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
P.M. LAS GAUNAS	1999-2004	L-X	17:00 a 18:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
TARIFA					66 €	132 €

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.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. ESPARTERO	2005-2009	M-J	18:00 a 19:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	P.M. MADRE DE DIOS	1999-2004	L-X-V	17:45 a 18:45	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	P.M. MADRE DE DIOS	2005-2009	L-X-V	17:45 a 18:45	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	P.M. MURRIETA	1999-2004	L-X-V	18:00 a 19:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	P.M. MURRIETA	2005-2009	L-X-V	18:00 a 19:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
TARIFA 2 DÍAS					66 €	132 €	
TARIFA 3 DÍAS					92 €	184 €	

E.M. DE JUDO



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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1999-2009	M-J	17:00 a 18:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
TARIFA					66 €	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.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1999-2009	L-X	18:00 a 19:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	1999-2009	M-J	17:00 a 18:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	P.M. MURRIETA	1999-2009	M-J	18:00 a 19:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
TARIFA					66 €	132 €	

E.M. DE MINITENIS



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

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	2008-2009	M-J	18:00 a 19:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
TARIFA						92 €	184 €

E.M. DE NATACIÓN



Actividad dirigida alumnos que quieren perfeccionar y dominar las habilidades acuáticas una vez superados los cursillos de iniciación y perfeccionamiento.

Condiciones:

Nadar 50 metros al estilo crol correctamente, con salida de cabeza. Además demostrar destreza en otro estilo (espalda o braza).

La preinscripción no supone la inscripción definitiva, es decir no implica tener plaza asegurada.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	2006-2009	L-X	17:30 a 18:15	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	2005-2003	L-X	18:15 a 19:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	2006-2009	M-J	17:45 a 18:30	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	2003-2005	M-J	18:30 a 19:15	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
TARIFA						66 €	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.

Se realizará una prueba de nivel el primer día de clase y posteriormente, según nivel y edad, serán distribuidos.

El primer día de clase en el P.M. Las Gaunas a las 18:00 h.

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. LAS GAUNAS	1999-2009	M-J	18:00 a 19:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1999-2009	M-J	19:00 a 20:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
TARIFA						66 €	132 €

E.M. DE PELOTA (PALETA Y FRONTENIS)



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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. VARIA MODALIDAD: FRONTENIS	1999-2002	M-J	20:00 a 21:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	P.M. VARIA MODALIDAD: FRONTENIS	2003-2007	M-J	19:00 a 20:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	P.M. VARIA MODALIDAD: PALETA	1999-2009	L-X	18:00 a 19:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS MODALIDAD: PALETA	1999-2009	L-X	19:00 a 20:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
TARIFA						66 €	132 €

6-16 años

E.M. DE PELOTA (MANO)

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

En las Escuelas de Pelota Mano en Las Gaunas y Doctores Castroviejo, se realizará un preinscripción y prueba de nivel el primer lunes de clase a las 18 h en Las Gaunas y posteriormente, según nivel y edad, serán distribuidos indistintamente a cualquiera de las dos instalaciones.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS	FECHA DE INSCRIPCIÓN ABONADOS	USUARIOS
		P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	1999-2009	M-J	17:30 a 18:30	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15
	P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	1999-2009	M-J	18:30 a 19:30	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	1999-2009	M-J	19:30 a 20:30	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1999-2009	L-X	17:00 a 18:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1999-2009	L-X	18:00 a 19:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
TARIFA						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. Sesiones prácticas del 18 de abril al 18 de junio. Las sesiones prácticas que no puedan desarrollarse por climatología adversa, no serán recuperables.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS	FECHA DE INSCRIPCIÓN ABONADOS	USUARIOS
		C.F. PRADOVIEJO (TEÓRICAS)	2000-2010	M-J	19:00 a 20:00	12/01/16 al 22/03/16	27/08/15
	LA GRAJERA (PRÁCTICAS)	2000-2010	S	09:00 a 13:00	18/04/16 al 18/06/16	27/08/15	15/09/15
TARIFA						66 €	132 €

E.M. DE RUGBY

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

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS	FECHA DE INSCRIPCIÓN ABONADOS	USUARIOS
		C.F. PRADOVIEJO	2001-2007	M-J	18:00 a 19:30	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15
TARIFA						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	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS	FECHA DE INSCRIPCIÓN ABONADOS	USUARIOS
		P.M. MADRE DE DIOS	1999-2003	M-J	19:00 a 20:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15
TARIFA						66 €	132 €



E.M. DE TAEKWONDO



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

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

El nivel máximo que se imparte equivale a cinturón naranja.

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1999-2009	LX	18:00 a 19:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
TARIFA						66 €	132 €



E.M. DE TENIS



Esta actividad está planificada para niños que deseen una enseñanza de tenis continuada y en progresión durante los meses del curso escolar. Se organizarán los grupos de acuerdo al nivel de los alumnos.

Las clases podrán ser suspendidas en caso de climatología adversa. No serán recuperables. Necesario raqueta de tenis.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	2004-2007	LX	18:00 a 19:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1999-2003	LX	19:00 a 20:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	2004-2007	MJ	19:00 a 20:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
TARIFA						104 €	208 €

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.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	CLUB DE TIRO REY PASTOR. C/ BERATÚA, 19-21	1999-2009	J	17:30 a 18:30	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	CLUB DE TIRO REY PASTOR. C/ BERATÚA, 19-21	1999-2009	J	18:30 a 19:30	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	CLUB DE TIRO REY PASTOR. C/ BERATÚA, 19-21	1999-2009	L	17:30 a 18:30	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
TARIFA						66 €	132 €

E.M. DE VOLEIBOL



Escuela de iniciación a este deporte de equipo. Tendrá como base las situaciones de juego para lograr una progresión en habilidades y formación integral como deportistas de una forma lúdica y divertida.

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	2004-2007	MJ	18:00 a 19:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
TARIFA						66 €	132 €

6-16 años

E.M. DE WATERPOLO

Actividad recreativa en la que se mejoran los niveles de natación, trabajándose además las destrezas, tácticas, cambios de dirección en el nado, lanzamientos, recepciones y jugadas de estrategia.

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.

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	2001-2004	S	10:00 a 11:15	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	2004-2007	S	11:15 a 12:30	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
TARIFA						66 €	132 €

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.

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. ESPARTERO	1999-2004	MJ	18:00 a 19:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
TARIFA						66 €	132 €

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	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. RUIZ DE LOBERA	2006-2002	S	10:00 a 11:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
TARIFA						50 €	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. Los alumnos deben traer su propia careta y guantes.

					PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN		
		INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T		P.M. LAS GAUNAS	1999-2009	D	10:00 a 12:00	04/10/15 al 04/10/15	10/09/15	15/09/15
		P.M. LAS GAUNAS	1999-2009	MJ	17:00 a 18:00	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
		P.M. LAS GAUNAS	1999-2009	MJ	18:00 a 19:00	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
		P.M. LAS GAUNAS	1999-2009	MJ	19:00 a 20:00	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
		P.M. LAS GAUNAS	1999-2009	S	10:00 a 12:00	17/10/15 al 20/12/15	10/09/15	15/09/15
		P.M. LAS GAUNAS	1999-2009	S	12:00 a 14:00	17/10/15 al 20/12/15	10/09/15	15/09/15
2T		P.M. LAS GAUNAS	2000-2010	D	10:00 a 12:00	08/11/15 al 08/11/15	10/09/15	15/09/15
		P.M. LAS GAUNAS	2000-2010	S	10:00 a 12:00	09/01/16 al 06/03/16	10/09/15	15/09/15
		P.M. LAS GAUNAS	2000-2010	S	12:00 a 14:00	09/01/16 al 06/03/16	10/09/15	15/09/15
		P.M. LAS GAUNAS	2000-2010	MJ	17:00 a 18:00	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
		P.M. LAS GAUNAS	2000-2010	MJ	18:00 a 19:00	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
		P.M. LAS GAUNAS	2000-2010	MJ	19:00 a 20:00	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
3T		P.M. LAS GAUNAS	2000-2010	D	10:00 a 12:00	17/01/16 al 17/01/16	10/09/15	15/09/15
		P.M. LAS GAUNAS	2000-2010	D	10:00 a 12:00	07/02/16 al 07/02/16	10/09/15	15/09/15
		P.M. LAS GAUNAS	2000-2010	D	10:00 a 12:00	06/03/16 al 06/03/16	10/09/15	15/09/15
		P.M. LAS GAUNAS	2000-2010	S	10:00 a 12:00	12/03/16 al 21/05/16	10/09/15	15/09/15
		P.M. LAS GAUNAS	2000-2010	S	12:00 a 14:00	12/03/16 al 21/05/16	10/09/15	15/09/15
		P.M. LAS GAUNAS	2000-2010	MJ	17:00 a 18:00	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	2000-2010	MJ	18:00 a 19:00	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15	
	P.M. LAS GAUNAS	2000-2010	MJ	19:00 a 20:00	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15	

TARIFA	66 €	132 €
TARIFA DÍA CONCILIA	6 €	12 €



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.

					PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN		
		INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T		CAMPO DE GOLF	1999-2009	LX	18:00 a 18:50	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
		CAMPO DE GOLF	1999-2009	S	10:00 a 10:50	17/10/15 al 20/12/15	10/09/15	15/09/15
		CAMPO DE GOLF	1999-2009	S	11:00 a 11:50	17/10/15 al 20/12/15	10/09/15	15/09/15
2T		CAMPO DE GOLF	2000-2010	S	10:00 a 10:50	09/01/16 al 06/03/16	10/09/15	15/09/15
		CAMPO DE GOLF	2000-2010	S	11:00 a 11:50	09/01/16 al 06/03/16	10/09/15	15/09/15
		CAMPO DE GOLF	2000-2010	LX	18:00 a 18:50	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
3T		CAMPO DE GOLF	2000-2010	S	10:00 a 10:50	12/03/16 al 21/05/16	10/09/15	15/09/15
		CAMPO DE GOLF	2000-2010	S	11:00 a 11:50	12/03/16 al 21/05/16	10/09/15	15/09/15
		CAMPO DE GOLF	2000-2010	LX	18:00 a 18:50	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15

TARIFA 2 DÍAS L-X	120 €	240 €
TARIFA 1 DÍA SÁBADO	92 €	184 €

6-16 años

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.

		PERIODO DE LA ACTIVIDAD			FECHA DE INSCRIPCIÓN		
		AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	CAMPO DE GOLF	1999-2009	V	18:00 a 18:50	16/10/15 al 11/12/15	10/09/15	15/09/15
2T	CAMPO DE GOLF	2000-2010	V	18:00 a 18:50	08/01/16 al 04/03/16	10/09/15	15/09/15
3T	CAMPO DE GOLF	2000-2010	V	18:00 a 18:50	11/03/16 al 20/05/16	10/09/15	15/09/15
TARIFA						92 €	184 €



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.

		PERIODO DE LA ACTIVIDAD			FECHA DE INSCRIPCIÓN		
		AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	EL DORADO	1999-2006	M-J	18:00 a 19:00	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
	EL DORADO	1999-2006	M-J	19:00 a 20:00	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
	EL DORADO	1999-2006	L-X	18:00 a 19:00	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
2T	EL DORADO	2000-2007	L-X	18:00 a 19:00	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	EL DORADO	2000-2007	M-J	18:00 a 19:00	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
3T	EL DORADO	2000-2007	L-X	18:00 a 19:00	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	EL DORADO	2000-2007	M-J	18:00 a 19:00	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15
TARIFA						117 €	234 €

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.

		PERIODO DE LA ACTIVIDAD			FECHA DE INSCRIPCIÓN		
		AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	EL DORADO. 1º Curso	1999-2006	L-X	19:00 a 20:00	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
2T	EL DORADO. 2º Curso	2000-2007	L-X	19:00 a 20:00	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	EL DORADO. 3º Curso	2000-2007	M-J	19:00 a 20:00	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
3T	EL DORADO. 4º Curso	2000-2007	M-J	19:00 a 20:00	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15
TARIFA						117 €	234 €

NATACIÓN INIC/PERF 6-8 Años (CURSILLO)



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

		PERIODO DE LA ACTIVIDAD			FECHA DE INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
1ª	C.D.M. LA RIBERA	2007-2009	M-J	17:30 a 18:15	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	2007-2009	L-X	19:00 a 19:45	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	2007-2009	L-X	17:30 a 18:15	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	2007-2009	L-X	18:00 a 18:45	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	2007-2009	L-X	17:15 a 18:00	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	2007-2009	L-X	17:15 a 18:00	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
2ª	P.M. LAS GAUNAS	2007-2009	L-X	18:00 a 18:45	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	2008-2010	L-X	19:00 a 19:45	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	2008-2010	L-X	17:30 a 18:15	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	2008-2010	L-X	18:00 a 18:45	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	2008-2010	L-X	17:15 a 18:00	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	2008-2010	L-X	17:15 a 18:00	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
3ª	P.M. LAS GAUNAS	2008-2010	L-X	18:00 a 18:45	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	2008-2010	M-J	17:30 a 18:15	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	2008-2010	L-X	19:00 a 19:45	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	2008-2010	L-X	17:30 a 18:15	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	2008-2010	L-X	18:00 a 18:45	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	2008-2010	L-X	17:15 a 18:00	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	2008-2010	L-X	17:15 a 18:00	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	2008-2010	L-X	18:00 a 18:45	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	2008-2010	M-J	17:30 a 18:15	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	2008-2010	M-J	17:30 a 18:15	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15

Los cursillos de La Ribera de Lunes - Miércoles a las 17:30 son solo de INICIACIÓN

TARIFA

66 €

132 €



6-16 años

NATACIÓN INIC/PERF 9-12 Años (CURSILLO)

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

		PERIODO DE LA ACTIVIDAD			FECHA DE INSCRIPCIÓN		
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LA RIBERA	2003-2006	MJ	18:15 a 19:00	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	2003-2006	LX	18:15 a 19:00	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	2003-2006	LX	18:45 a 19:30	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	2003-2006	LX	18:00 a 18:45	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
2T	C.D.M. LA RIBERA	2004-2007	LX	18:15 a 19:00	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	2004-2007	LX	18:45 a 19:30	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	2004-2007	LX	18:00 a 18:45	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	2004-2007	MJ	18:15 a 19:00	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
3T	C.D.M. LA RIBERA	2004-2007	LX	18:15 a 19:00	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	2004-2007	LX	18:45 a 19:30	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	2004-2007	LX	18:00 a 18:45	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	2004-2007	MJ	18:15 a 19:00	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15
TARIFA						66 €	132 €



NATACIÓN INIC/PERF 13-16 Años (CURSILLO)

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

		PERIODO DE LA ACTIVIDAD			FECHA DE INSCRIPCIÓN		
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LA RIBERA	1999-2002	MJ	18:15 a 19:00	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	1999-2002	LX	19:30 a 20:15	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
2T	C.D.M. LOBETE	2000-2003	LX	19:30 a 20:15	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	2000-2003	MJ	18:15 a 19:00	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
3T	C.D.M. LOBETE	2000-2003	LX	19:30 a 20:15	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	2000-2003	MJ	18:15 a 19:00	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15
TARIFA						66 €	132 €

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.

		PERIODO DE LA ACTIVIDAD			FECHA DE INSCRIPCIÓN		
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. LAS GAUNAS	1999-2005	MJ	17:15 a 18:15	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
TARIFA						104 €	208 €

PÁDEL 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. Necesario 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.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN				
INSTALACIÓN				AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS			1999-2003	MJ	18:00 a 19:00	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS			2004-2007	LX	18:00 a 19:00	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS			2004-2007	S-D	11:00 a 12:00	17/10/15 al 20/12/15	10/09/15	15/09/15
2T	C.D.M. LAS NORIAS			2005-2008	S-D	11:00 a 12:00	09/01/16 al 06/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS			2005-2008	LX	18:00 a 19:00	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS			2000-2004	MJ	18:00 a 19:00	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
3T	C.D.M. LAS NORIAS			2005-2008	S-D	11:00 a 12:00	12/03/16 al 22/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS			2005-2008	LX	18:00 a 19:00	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS			2000-2004	MJ	18:00 a 19:00	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15
TARIFA								92 €	184 €

PÁDEL 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 curso 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.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN				
INSTALACIÓN				AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS			1999-2003	MJ	18:00 a 19:00	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS			1999-2003	S-D	10:00 a 11:00	17/10/15 al 20/12/15	10/09/15	15/09/15
2T	C.D.M. LAS NORIAS			2000-2004	S-D	10:00 a 11:00	09/01/16 al 06/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS			2000-2004	MJ	18:00 a 19:00	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
3T	C.D.M. LAS NORIAS			2000-2004	S-D	10:00 a 11:00	12/03/16 al 22/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS			2000-2004	MJ	18:00 a 19:00	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15
TARIFA								92 €	184 €

PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN



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

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN				
INSTALACIÓN				AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LOBETE			2009	MJ	17:30 a 18:30	13/10/15 al 01/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE			2003-2008	MJ	18:30 a 19:30	13/10/15 al 01/12/15	10/09/15	15/09/15
2T	C.D.M. LOBETE			2009	MJ	17:30 a 18:30	03/12/15 al 11/02/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE			2003-2008	MJ	18:30 a 19:30	03/12/15 al 11/02/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE			2010	MJ	17:30 a 18:30	16/02/16 al 14/04/16	10/09/15	15/09/15
3T	C.D.M. LOBETE			2004-2009	MJ	18:30 a 19:30	16/02/16 al 14/04/16	10/09/15	15/09/15
TARIFA								72 €	144 €

6-16 años

PATINAJE SOBRE HIELO. PERFECCIONAMIENTO

En los cursos de perfeccionamiento se avanzará lo aprendido en los de iniciación, mejorando la ejecución de los movimientos e incrementando la velocidad y equilibrio. Necesario guantes y prendas de manga larga. Obligatorio haber realizado al menos un cursillo de iniciación.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN					
INSTALACIÓN				AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
1T	C.D.M. LOBETE				2003-2008	M-J	18:30 a 19:30	13/10/15 al 01/12/15	10/09/15	15/09/15
2T	C.D.M. LOBETE				2003-2008	M-J	18:30 a 19:30	03/12/15 al 11/02/16	10/09/15	15/09/15
3T	C.D.M. LOBETE				2004-2009	M-J	18:30 a 19:30	16/02/16 al 14/04/16	10/09/15	15/09/15
TARIFA								72 €	144 €	

PIRAGÜISMO

Dirigida a aquellas personas que quieran acercarse a la práctica del piragüismo en condiciones muy favorables, ya que se realiza en los lagos del C.D.M. Las Norias, con buena calidad 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.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN					
INSTALACIÓN				AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
1T	C.D.M. LAS NORIAS				1999-2001	L a V	20:00 a 21:30	28/09/15 al 2/10/15	10/09/15	15/09/15
2T	C.D.M. LAS NORIAS				1999-2001	L a V	20:00 a 21:30	05/10/15 al 9/10/15	10/09/15	15/09/15
TARIFA								42 €	84 €	



TENIS INICIACIÓN

Se trabajará la coordinación dinámica general y específica e inicio de los principales golpes (servicio, derecha, revés y volea). 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.

Las clases podrán ser suspendidas en caso de climatología adversa. No serán recuperables.

		PERIODO DE LA ACTIVIDAD				FECHA DE INSCRIPCIÓN		
		INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS		2004-2007	MJ	18:00 a 19:00	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS		1999-2003	MJ	19:00 a 20:00	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS		1999-2003	S-D	10:00 a 11:00	17/10/15 al 20/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS		2004-2007	S-D	11:00 a 12:00	17/10/15 al 20/12/15	10/09/15	15/09/15
2T	C.D.M. LAS NORIAS		2000-2004	S-D	10:00 a 11:00	09/01/16 al 06/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS		2005-2008	S-D	11:00 a 12:00	09/01/16 al 06/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS		2005-2008	MJ	18:00 a 19:00	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS		2000-2004	MJ	19:00 a 20:00	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
3T	C.D.M. LAS NORIAS		2000-2004	S-D	10:00 a 11:00	12/03/16 al 22/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS		2005-2008	S-D	11:00 a 12:00	12/03/16 al 22/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS		2005-2008	MJ	18:00 a 19:00	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS		2000-2004	MJ	19:00 a 20:00	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15
TARIFA							92 €	184 €

TENIS 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.

		PERIODO DE LA ACTIVIDAD				FECHA DE INSCRIPCIÓN		
		INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS		1999-2003	MJ	19:00 a 20:00	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS		2004-2007	MJ	18:00 a 19:00	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS		1999-2003	LX	18:00 a 19:00	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS		1999-2003	S-D	10:00 a 11:00	17/10/15 al 20/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS		2004-2007	S-D	11:00 a 12:00	17/10/15 al 20/12/15	10/09/15	15/09/15
2T	C.D.M. LAS NORIAS		2000-2004	S-D	10:00 a 11:00	09/01/16 al 06/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS		2005-2008	S-D	11:00 a 12:00	09/01/16 al 06/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS		2000-2004	LX	18:00 a 19:00	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS		2000-2004	MJ	19:00 a 20:00	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS		2005-2008	MJ	18:00 a 19:00	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
3T	C.D.M. LAS NORIAS		2000-2004	S-D	10:00 a 11:00	12/03/16 al 22/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS		2005-2008	S-D	11:00 a 12:00	12/03/16 al 22/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS		2000-2004	LX	18:00 a 19:00	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS		2000-2004	MJ	19:00 a 20:00	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS		2005-2008	MJ	18:00 a 19:00	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15
TARIFA							92 €	184 €

TIRO CON ARCO

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

		PERIODO DE LA ACTIVIDAD				FECHA DE INSCRIPCIÓN		
		INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS		1999-2001	D	10:30 a 12:00	04/10/15 al 29/11/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS		1999-2001	D	12:00 a 13:30	04/10/15 al 29/11/15	10/09/15	15/09/15
3T	C.D.M. LAS NORIAS		2000-2002	D	12:00 a 13:30	20/03/16 al 22/05/16	10/09/15	15/09/15
TARIFA							42 €	84 €

ACTIVIDADES CONCILIA

Uno de los objetivos que Logroño deporte se ha marcado para esta temporada es favorecer la conciliación familiar en nuestro programa deportivo. Que los adultos y niños puedan realizar en el mismo horario actividades específicas para su edad en el mismo centro deportivo.

Con este fin vamos a dar prioridad a las inscripciones conjuntas de 1 a 2 adultos y de 1 hasta 4 infantiles, en las que se podrá apuntar con anterioridad a las fechas marcadas con carácter general.

ASÍ DESDE EL DÍA 18 DE AGOSTO Y HASTA EL 23 DE AGOSTO INCLUSIVE SE PODRÁ FORMALIZAR LAS INSCRIPCIONES.

Para inscribirse solo hay que rellenar un formulario (on-line o a través del 010 en su horario) indicando las dos actividades en las que se quiere participar y se recibirá la confirmación de la inscripción vía correo electrónico a partir del 24 de agosto.

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.



**BUSCA ESTE
SÍMBOLO EN LAS
ACTIVIDADES DE
ESTE PROGRAMA.**



NATACIÓN MANTENIMIENTO TRIMESTRAL / NATACIÓN I/P

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD ADULTO	ACTIVIDAD INFANTIL	DÍAS	HORARIO	FECHAS
LA RIBERA	NATACIÓN MANTENIMIENTO (1950-1998)	NATACIÓN INIC/PERF 3-5 años	M-J	17:30 a 18:15	13/10/15 al 15/12/15
LA RIBERA	NATACIÓN MANTENIMIENTO (1950-1998)	NATACIÓN INIC/PERF 3-5 años	M-J	18:15 a 19:00	13/10/15 al 15/12/15
LA RIBERA	NATACIÓN MANTENIMIENTO (1950-1998)	NATACIÓN INIC/PERF 6-8 años (2007-2009)	M-J	17:30 a 18:15	13/10/15 al 15/12/15
LA RIBERA	NATACIÓN MANTENIMIENTO (1950-1998)	NATACIÓN INIC/PERF 9-12 años (2003-2006)	M-J	18:15 a 19:00	13/10/15 al 15/12/15
LA RIBERA	NATACIÓN MANTENIMIENTO (1950-1998)	NATACIÓN INIC/PERF 13-16 años (1999-2002)	M-J	18:15 a 19:00	13/10/15 al 15/12/15
LA RIBERA	NATACIÓN MANTENIMIENTO (1951-1999)	NATACIÓN INIC/PERF 3-5 años	M-J	17:30 a 18:15	12/01/16 al 10/03/16
LA RIBERA	NATACIÓN MANTENIMIENTO (1951-1999)	NATACIÓN INIC/PERF 3-5 años	M-J	18:15 a 19:00	12/01/16 al 10/03/16
LA RIBERA	NATACIÓN MANTENIMIENTO (1951-1999)	NATACIÓN INIC/PERF 6-8 años (2008-2010)	M-J	17:30 a 18:15	12/01/16 al 10/03/16
LA RIBERA	NATACIÓN MANTENIMIENTO (1951-1999)	NATACIÓN INIC/PERF 9-12 años (2004-2007)	M-J	18:15 a 19:00	12/01/16 al 10/03/16
LA RIBERA	NATACIÓN MANTENIMIENTO (1951-1999)	NATACIÓN INIC/PERF 13-16 años (2000-2003)	M-J	18:15 a 19:00	12/01/16 al 10/03/16
LA RIBERA	NATACIÓN MANTENIMIENTO (1951-1999)	NATACIÓN INIC/PERF 3-5 años	M-J	17:30 a 18:15	15/03/16 al 24/05/16
LA RIBERA	NATACIÓN MANTENIMIENTO (1951-1999)	NATACIÓN INIC/PERF 3-5 años	M-J	18:15 a 19:00	15/03/16 al 24/05/16
LA RIBERA	NATACIÓN MANTENIMIENTO (1951-1999)	NATACIÓN INIC/PERF 6-8 años (2008-2010)	M-J	17:30 a 18:15	15/03/16 al 24/05/16
LA RIBERA	NATACIÓN MANTENIMIENTO (1951-1999)	NATACIÓN INIC/PERF 9-12 años (2004-2007)	M-J	18:15 a 19:00	15/03/16 al 24/05/16
LA RIBERA	NATACIÓN MANTENIMIENTO (1951-1999)	NATACIÓN INIC/PERF 13-16 años (2000-2003)	M-J	18:15 a 19:00	15/03/16 al 24/05/16

TARIFA ABONADO

40 €

66 €

GAP /

E.M. DE CHIQUIRRITMO, E.M DE AEROBIC, E.M. DE KARATE
E.M. DE VOLEIBOL, E.M DE MULTIDEPORTE

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD ADULTO	ACTIVIDAD INFANTIL	DÍAS	HORARIO	FECHAS
GONZALO DE BERCEO	GAP (1950-1998)	E.M. DE CHIQUIRRITMO (2010-2011)	L-M	17:45 a 18:45	01/10/15 al 26/05/16
GONZALO DE BERCEO	GAP (1950-1998)	E.M. DE CHIQUIRRITMO (2010-2011)	M-J	17:45 a 18:45	01/10/15 al 26/05/16
LOBETE	GAP (1950-1998)	E.M DE AEROBIC (2005-2009)	L-X	17:00 a 18:00	01/10/15 al 26/05/16
LOBETE	GAP (1950-1998)	E.M. DE KARATE (1999-2009)	L-X	18:00 a 19:00	01/10/15 al 26/05/16
LOBETE	GAP (1950-1998)	E.M. DE CHIQUIRRITMO (2011-2012)	L-X	18:00 a 19:00	01/10/15 al 26/05/16
LOBETE	GAP (1950-1998)	E.M. DE VOLEIBOL (2004-2007)	M-J	18:00 a 19:00	01/10/15 al 26/05/16
LOBETE	GAP (1950-1998)	E.M. DE MULTIDEPORTE (2010-2011)	M-J	18:00 a 19:00	01/10/15 al 26/05/16
TARIFA ABONADO	104 €	66 €			

PONTE EN FORMA CORRIENDO / ESCUELA DE CORRER

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD ADULTO	ACTIVIDAD INFANTIL	DÍAS	HORARIO	FECHAS
RUIZ DE LOBERA	PONTE EN FORMA CORRIENDO (1950-1998)	ESCUELA DE CORRER (2006-2002)	S	10:00 a 11:00	01/10/15 al 26/05/16
TARIFA ABONADO	52 €	50 €			

ZUMBA TRIMESTRAL / NATACIÓN I/P

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD ADULTO	ACTIVIDAD INFANTIL	DÍAS	HORARIO	FECHAS
LAS GAUNAS	ZUMBA TRIMESTRAL (1950-1998)	NATACIÓN INIC/PERF 3-5 años	L-X	17:15 a 18:00	14/10/15 al 16/12/15
LAS GAUNAS	ZUMBA TRIMESTRAL (1951-1999)	NATACIÓN INIC/PERF 3-5 años	L-X	17:15 a 18:00	11/01/16 al 09/03/16
LAS GAUNAS	ZUMBA TRIMESTRAL (1951-1999)	NATACIÓN INIC/PERF 3-5 años	L-X	17:15 a 18:00	14/03/16 al 18/05/16
LAS GAUNAS	ZUMBA TRIMESTRAL (1950-1998)	NATACIÓN INIC/PERF 6-8 años (2007-2009)	L-X	17:15 a 18:00	14/10/15 al 16/12/15
LAS GAUNAS	ZUMBA TRIMESTRAL (1951-1999)	NATACIÓN INIC/PERF 6-8 años (2008-2010)	L-X	17:15 a 18:00	11/01/16 al 09/03/16
LAS GAUNAS	ZUMBA TRIMESTRAL (1951-1999)	NATACIÓN INIC/PERF 6-8 años (2008-2010)	L-X	17:15 a 18:00	14/03/16 al 18/05/16
TARIFA ABONADO	40 €	66 €			

AQUAEROBIC TRIMESTRAL / NATACIÓN I/P

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD ADULTO	ACTIVIDAD INFANTIL	DÍAS	HORARIO	FECHAS
LAS GAUNAS	AQUAEROBIC TRIMESTRAL (1950-1998)	NATACIÓN INIC/PERF 6-8 años (2007-2009)	L-X	18:00 a 18:45	14/10/15 al 16/12/15
LAS GAUNAS	AQUAEROBIC TRIMESTRAL (1951-1999)	NATACIÓN INIC/PERF 6-8 años (2008-2010)	L-X	18:00 a 18:45	11/01/16 al 09/03/16
LAS GAUNAS	AQUAEROBIC TRIMESTRAL (1951-1999)	NATACIÓN INIC/PERF 6-8 años (2008-2010)	L-X	18:00 a 18:45	14/03/16 al 18/05/16
LAS GAUNAS	AQUAEROBIC TRIMESTRAL (1950-1998)	NATACIÓN INIC/PERF 9-12 años (2003-2006)	L-X	18:00 a 18:45	14/10/15 al 16/12/15
LAS GAUNAS	AQUAEROBIC TRIMESTRAL (1951-1999)	NATACIÓN INIC/PERF 9-12 años (2004-2007)	L-X	18:00 a 18:45	11/01/16 al 09/03/16
LAS GAUNAS	AQUAEROBIC TRIMESTRAL (1951-1999)	NATACIÓN INIC/PERF 9-12 años (2004-2017)	L-X	18:00 a 18:45	14/03/16 al 18/05/16
TARIFA ABONADO	40 €	66 €			

ESGRIMA / ESGRIMA

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD ADULTO	ACTIVIDAD INFANTIL	DÍAS	HORARIO	FECHA
LAS GAUNAS	ESGRIMA (1950-1998)	ESGRIMA (1999-2009)	D	10:00 a 12:00	04/10/15
LAS GAUNAS	ESGRIMA (1950-1998)	ESGRIMA (1999-2009)	D	10:00 a 12:00	08/11/15
LAS GAUNAS	ESGRIMA (1951-1999)	ESGRIMA (2000-2010)	D	10:00 a 12:00	17/01/16
LAS GAUNAS	ESGRIMA (1951-1999)	ESGRIMA (2000-2010)	D	10:00 a 12:00	07/02/16
LAS GAUNAS	ESGRIMA (1951-1999)	ESGRIMA (2000-2010)	D	10:00 a 12:00	06/03/16
TARIFA ABONADO 1 DÍA	6 €	6 €			

ZUMBA / ESGRIMA

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD ADULTO	ACTIVIDAD INFANTIL	DÍAS	HORARIO	FECHAS
LAS GAUNAS	ZUMBA (1950-1998) (inicio 10:00)	ESGRIMA (1999-2009) (2 HORAS inicio 10:00)	S	10:00 a 11:00	01/10/15 al 26/05/16
LAS GAUNAS	ZUMBA (1950-1998) (inicio 11:00)	ESGRIMA (1999-2009) (2 HORAS inicio 10:00)	S	11:00 a 12:00	01/10/15 al 26/05/16
TARIFA ABONADO	52 €	66 €			

17 y + años

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	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS	1960-1998	L-X	20:00 a 21:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1960-1998	L-X	20:00 a 21:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
	P.M. GONZALO DE BERCEO	1960-1998	M-J	20:00 a 21:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1960-1998	M-J	19:30 a 20:30	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1960-1998	M-J	20:30 a 21:30	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1960-1998	L-X	21:00 a 22:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1960-1998	M-J	19:30 a 20:30	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
TARIFA						104 €	208 €

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	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	1950-1998	M-J	10:15 a 11:15	01/10/15 al 26/05/16	01/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	1950-1998	L-X-V	10:00 a 10:45	01/10/15 al 26/05/16	01/09/15	15/09/15
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1950-1998	L-X	19:00 a 20:00	01/10/15 al 26/05/16	01/09/15	15/09/15
	P.M. JUAN YAGÜE	1960-1998	M-J	19:00 a 20:00	01/10/15 al 26/05/16	01/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	L-X	20:00 a 21:00	01/10/15 al 26/05/16	01/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1960-1998	M-J	07:15 a 08:15	01/10/15 al 26/05/16	01/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	M-J	08:15 a 09:15	01/10/15 al 26/05/16	01/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	M-J	09:15 a 10:15	01/10/15 al 26/05/16	01/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1960-1998	M-J	19:00 a 20:00	01/10/15 al 26/05/16	01/09/15	15/09/15
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1950-1998	L-X	18:30 a 19:30	01/10/15 al 26/05/16	01/09/15	15/09/15
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1960-1998	L-X-V	19:30 a 20:15	01/10/15 al 26/05/16	01/09/15	15/09/15
	P.M. MURRIETA	1960-1998	M-J	19:15 a 20:15	01/10/15 al 26/05/16	01/09/15	15/09/15
	P.M. MURRIETA	1960-1998	M-J	20:15 a 21:15	01/10/15 al 26/05/16	01/09/15	15/09/15
TARIFA						104 €	208 €

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	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	1960-1998	L-X	17:30 a 18:30	01/10/15 al 26/05/16	01/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1960-1998	L-X	18:30 a 19:30	01/10/15 al 26/05/16	01/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1960-1998	L-X	18:00 a 19:00	01/10/15 al 26/05/16	01/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1960-1998	L-X	19:00 a 20:00	01/10/15 al 26/05/16	01/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1960-1998	L-X	21:00 a 22:00	01/10/15 al 26/05/16	01/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1960-1998	M-J	18:00 a 19:00	01/10/15 al 26/05/16	01/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1960-1998	M-J	21:00 a 22:00	01/10/15 al 26/05/16	01/09/15	15/09/15
TARIFA						104 €	208 €

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. Para más información consultar la normativa en nuestra página web.

		PERIODO DE LA ACTIVIDAD			FECHA DE INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	S	12:00 a 13:00	17/10/15 al 19/12/15	10/09/15	15/09/15
2T	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	S	12:00 a 13:00	09/01/16 al 05/03/16	10/09/15	15/09/15
3T	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	S	12:00 a 13:00	12/03/16 al 21/05/16	10/09/15	15/09/15
TARIFA						110 €	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. Para más información consultar la normativa en nuestra página web.

		PERIODO DE LA ACTIVIDAD			FECHA DE INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	S	11:00 a 12:00	17/10/15 al 19/12/15	10/09/15	15/09/15
2T	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	S	11:00 a 12:00	09/01/16 al 05/03/16	10/09/15	15/09/15
3T	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	S	11:00 a 12:00	12/03/16 al 21/05/16	10/09/15	15/09/15
TARIFA						100 €	200 €

AQUAERÓBIC

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

		PERIODO DE LA ACTIVIDAD			FECHA DE INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA*	1950-1998	LX	20:15 a 21:15	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE*	1950-1998	MJ	09:15 a 10:15	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE*	1950-1998	MJ	18:30 a 19:30	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS*	1950-1998	LX-V	08:45 a 09:30	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
1T	P.M. LAS GAUNAS**	1950-1998	LX	18:00 a 18:45	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
2T	P.M. LAS GAUNAS**	1951-1999	LX	18:00 a 18:45	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
3T	P.M. LAS GAUNAS**	1951-1999	LX	18:00 a 18:45	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
*TARIFA ACTIVIDAD ANUAL						104 €	208 €
**TARIFA TRIMESTRE CONCILIA						40 €	80 €

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.

		PERIODO DE LA ACTIVIDAD			FECHA DE INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1960-1998	LX	20:00 a 21:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1960-1998	MJ	09:30 a 10:30	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1960-1998	MJ	20:15 a 21:15	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
TARIFA						104 €	208 €

17 y + años

AQUAMIX

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1950-1998	LX	09:45 a 10:45	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
C.D.M. LOBETE	1950-1998	LX	21:00 a 22:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	MJ	19:15 a 20:15	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
TARIFA					104 €	208 €

AQUARUNNING

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. LAS GAUNAS	1960-1998	MJ	20:15 a 21:15	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
TARIFA					104 €	208 €



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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1950-1998	LX	19:00 a 20:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
C.D.M. LOBETE	1950-1998	LX-V	09:00 a 09:45	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
C.D.M. LOBETE	1950-1998	MJ	17:30 a 18:30	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	LX	20:00 a 21:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	MJ	09:30 a 10:30	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
TARIFA					104 €	208 €

BATUKA

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. MADRE DE DIOS	1960-1998	LX	20:45 a 21:45	01/10/15 al 26/05/16	01/09/15	15/09/15
P.M. LAS GAUNAS	1960-1998	MJ	20:00 a 21:00	01/10/15 al 26/05/16	01/09/15	15/09/15
TARIFA					104 €	208 €

BILLAR INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO

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

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN		
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
1T	C.D.M. LA RIBERA	1916-1998	M-J	20:00 a 21:00	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
2T	C.D.M. LA RIBERA	1917-1999	M-J	20:00 a 21:00	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
TARIFA					79 €	158 €	

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.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN		
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
1T	C.D.M. LA RIBERA*	1916-1998	L-X	20:00 a 21:00	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
2T	C.D.M. LA RIBERA*	1917-1999	L-X	20:00 a 21:00	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
3T	C.D.M. LA RIBERA**	1917-1999	L-X	20:00 a 21:00	14/03/16 al 18/04/16	10/09/15	15/09/15
*TARIFA 1T y 2T					79 €	158 €	
**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.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN		
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
1T	P.M. LAS GAUNAS	1960-1998	S-D	10:00 a 12:00	17/10/15 al 18/10/15	10/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1960-1998	S-D	10:00 a 12:00	21/11/15 al 22/11/15	10/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1961-1999	S-D	10:00 a 12:00	12/03/16 al 13/03/16	10/09/15	15/09/15
2T	P.M. LAS GAUNAS	1961-1999	S-D	10:00 a 12:00	16/04/16 al 17/04/16	10/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1961-1999	S-D	10:00 a 12:00	17/05/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
TARIFA					42 €	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.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN		
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
4	P.M. MADRID MANILA	1960-1998	M-J	21:00 a 22:00	01/10/15 al 26/05/16	01/09/15	15/09/15
TARIFA					104 €	208 €	

17 y + años

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 sprints, ...y todo ello sin salir de la sala. El principal objetivo es el trabajo de resistencia y además el fortalecimiento muscular del tren inferior. Se complementará con tonificación general y estiramientos. Obligatorio el uso de toalla. Se aconseja el uso de collette, pulsómetro y botellín de bebida.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
1T	C.D.M. LA RIBERA*	1960-1998	MJ	08:00 a 08:45	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1960-1998	LX	19:30 a 20:30	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1960-1998	LX	20:30 a 21:30	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1960-1998	LX	21:30 a 22:30	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
2T	C.D.M. LA RIBERA	1961-1999	LX	19:30 a 20:30	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1961-1999	LX	20:30 a 21:30	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1961-1999	LX	21:30 a 22:30	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA*	1961-1999	MJ	08:00 a 08:45	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
3T	C.D.M. LA RIBERA	1961-1999	LX	19:30 a 20:30	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1961-1999	LX	20:30 a 21:30	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1961-1999	LX	21:30 a 22:30	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA*	1961-1999	MJ	08:00 a 08:45	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15
TARIFA					79 €	158 €	
*TARIFA M-J clases de 45 min.					60 €	120 €	

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. 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				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	1960-1998	LX	18:00 a 19:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1960-1998	LX	19:00 a 20:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1960-1998	LX	20:00 a 21:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1960-1998	LX	21:00 a 22:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
TARIFA					104 €	208 €	

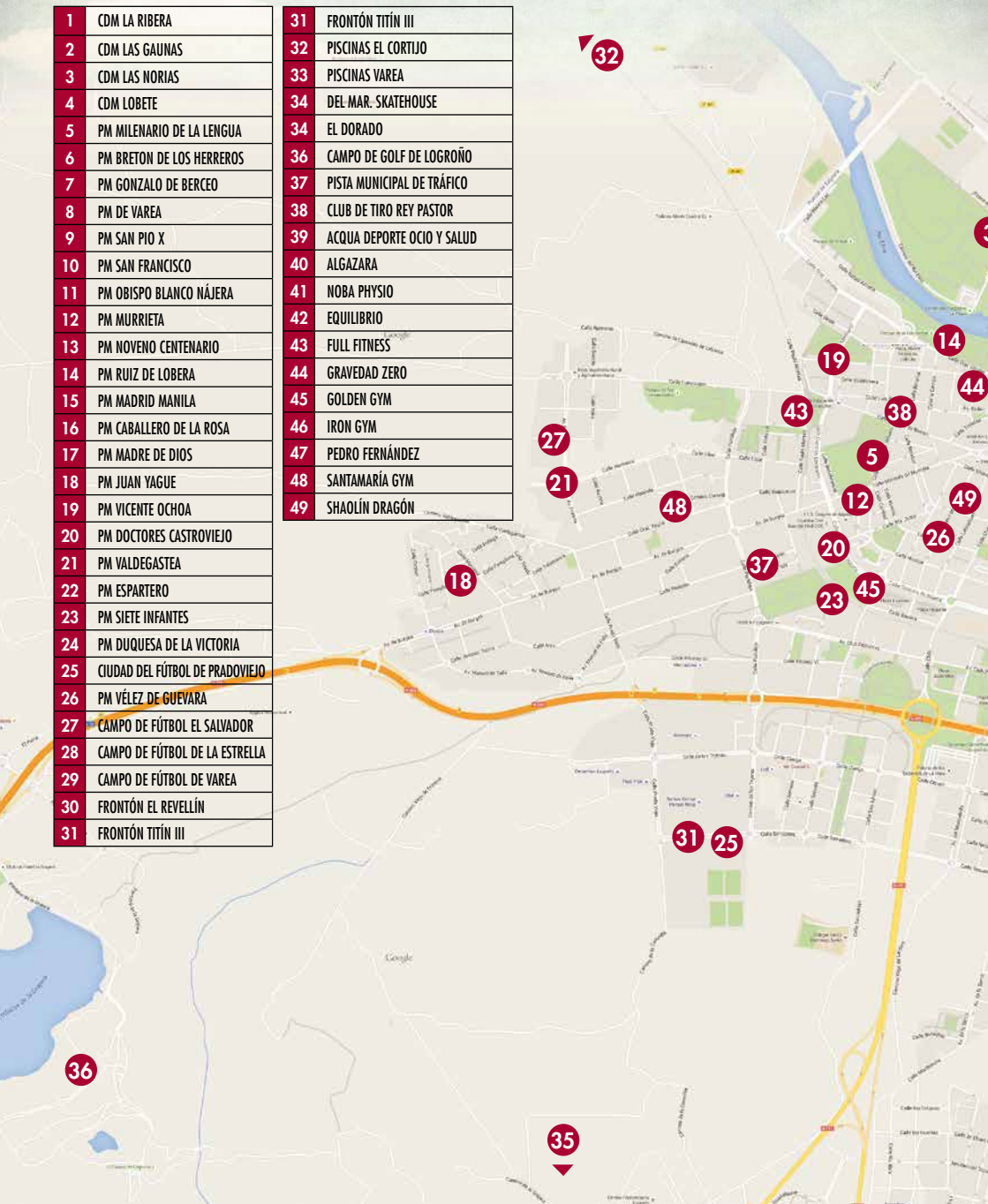
ENTRENA CORRIENDO

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.

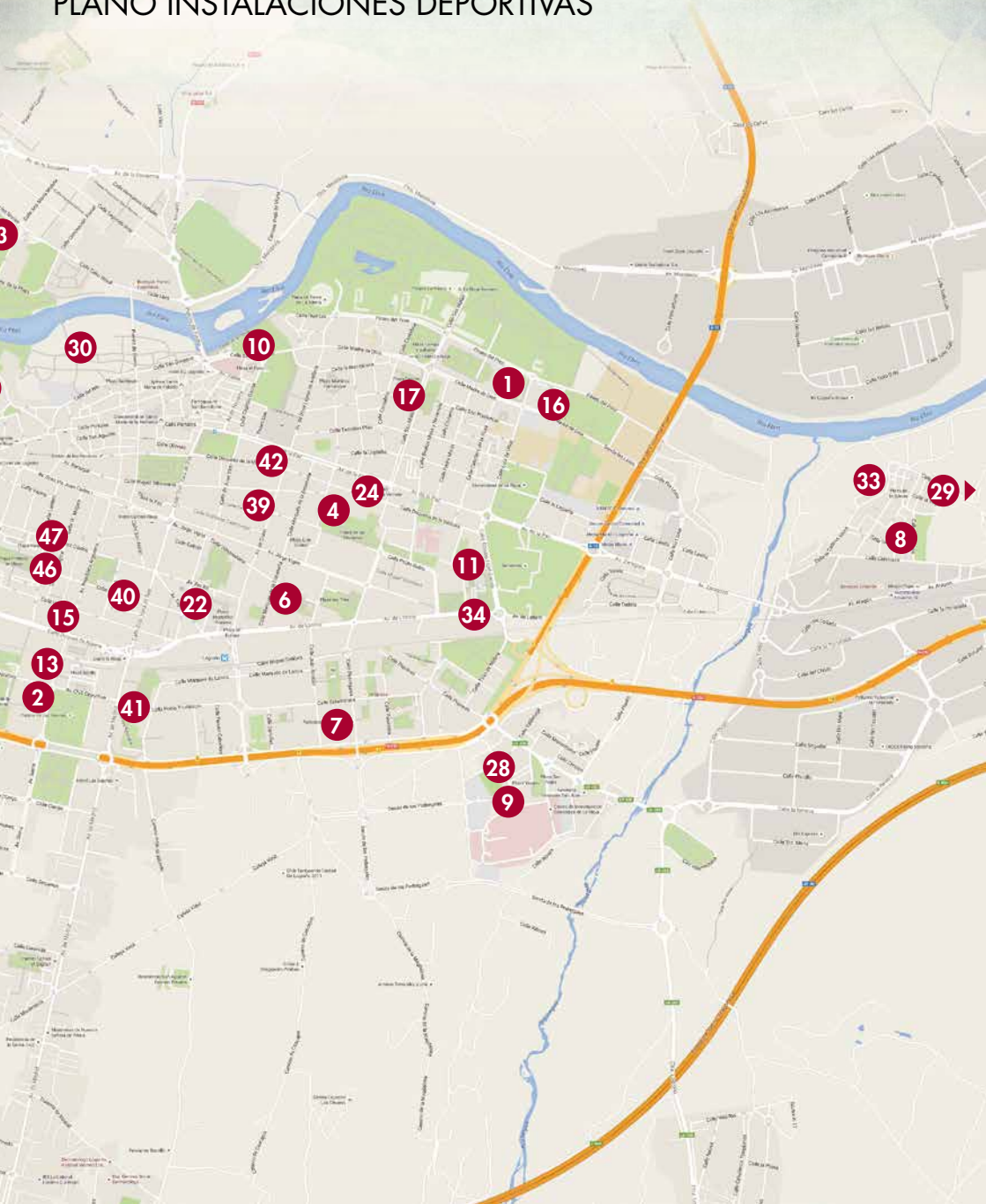
				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	MJ	20:00 a 21:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	MJ	21:00 a 22:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	MJ	07:15 a 08:15	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
C.F. PRADOVEJO	1950-1998	LX	20:00 a 21:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
TARIFA					115 €	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 CASTROVIEJO
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
34	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	EQUILIBRIO
43	FULL FITNESS
44	GRAVEDAD ZERO
45	GOLDEN GYM
46	IRON GYM
47	PEDRO FERNÁNDEZ
48	SANTAMARÍA GYM
49	SHAOLÍN DRAGÓN



PLANO INSTALACIONES DEPORTIVAS



ESCALADA EN ROCÓDROMO (Iniciación)

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

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN				
INSTALACIÓN				AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1960-1998	M-J	20:00 a 22:00	13/10/15 al 10/11/15	10/09/15	15/09/15		
	P.M. LAS GAUNAS	1960-1998	M-J	20:00 a 22:00	12/11/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15		
2T	P.M. LAS GAUNAS	1961-1999	M-J	20:00 a 22:00	12/01/16 al 09/02/16	10/09/15	15/09/15		
	P.M. LAS GAUNAS	1961-1999	M-J	20:00 a 22:00	11/02/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15		
3T	P.M. LAS GAUNAS	1961-1999	M-J	20:00 a 22:00	15/03/16 al 21/04/16	10/09/15	15/09/15		
	C.D.M. LAS NORIAS	1961-1999	M-J	20:00 a 22:00	28/04/16 al 26/05/16	10/09/15	15/09/15		
TARIFA								54 €	108 €



ESCALADA EN ROCÓDROMO (Perfeccionamiento)

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

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN				
INSTALACIÓN				AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1960-1998	L-X	20:00 a 22:00	14/10/15 al 11/11/15	10/09/15	15/09/15		
	P.M. LAS GAUNAS	1960-1998	L-X	20:00 a 22:00	16/11/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15		
2T	P.M. LAS GAUNAS	1961-1999	L-X	20:00 a 22:00	11/01/16 al 08/02/16	10/09/15	15/09/15		
	P.M. LAS GAUNAS	1961-1999	L-X	20:00 a 22:00	10/02/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15		
3T	P.M. LAS GAUNAS	1961-1999	L-X	20:00 a 22:00	14/03/16 al 18/04/16	10/09/15	15/09/15		
	C.D.M. LAS NORIAS	1961-1999	L-X	20:00 a 22:00	27/04/16 al 25/05/16	10/09/15	15/09/15		
TARIFA								54 €	108 €

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. Los alumnos deben traer su propia careta y guantes.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN				
INSTALACIÓN				AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	P.M. LAS GAUNAS*	1950-1998	D	10:00 a 12:00	04/10/15 al 04/10/15	10/09/15	15/09/15		
	P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	M-J	20:00 a 21:00	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15		
	P.M. LAS GAUNAS*	1950-1998	D	10:00 a 12:00	08/11/15 al 08/11/15	10/09/15	15/09/15		
2T	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	M-J	20:00 a 21:00	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15		
	P.M. LAS GAUNAS*	1951-1999	D	10:00 a 12:00	17/01/16 al 17/01/16	10/09/15	15/09/15		
	P.M. LAS GAUNAS*	1951-1999	D	10:00 a 12:00	07/02/16 al 07/02/16	10/09/15	15/09/15		
3T	P.M. LAS GAUNAS*	1951-1999	D	10:00 a 12:00	06/03/16 al 06/03/16	10/09/15	15/09/15		
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	M-J	20:00 a 21:00	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15		
TARIFA								54 €	108 €
TARIFA 1 día CONCILIA								6 €	12 €

17 y + años

ESPALDA SANA

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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	1916-1998	MJ	11:15 a 12:15	01/10/15 al 26/05/16	03/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1916-1998	LX	12:15 a 13:15	01/10/15 al 26/05/16	03/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	1916-1998	LX-V	11:30 a 12:15	01/10/15 al 26/05/16	03/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1916-1998	LX-V	19:45 a 20:30	01/10/15 al 26/05/16	03/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1916-1998	MJ	10:15 a 11:15	01/10/15 al 26/05/16	03/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1916-1998	MJ	20:30 a 21:30	01/10/15 al 26/05/16	03/09/15	15/09/15

TARIFA

104 €

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	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	1950-1998	LX-V	10:00 a 10:45	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1960-1998	MJ	17:30 a 18:30	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	1950-1998	LX	17:00 a 18:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	1950-1998	LX	18:00 a 19:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	1950-1998	LX-V	08:30 a 09:15	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	1950-1998	MJ	09:15 a 10:15	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	1950-1998	MJ	10:15 a 11:15	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	1960-1998	MJ	18:00 a 19:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
	P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS	1960-1998	LX	19:00 a 20:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1960-1998	MJ	20:00 a 21:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
	P.M. GONZALO DE BERCEO	1950-1998	LX	17:45 a 18:45	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
	P.M. GONZALO DE BERCEO	1950-1998	MJ	17:45 a 18:45	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
	P.M. GONZALO DE BERCEO	1960-1998	MJ	20:00 a 21:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
	P.M. MADRE DE DIOS	1960-1998	LX	18:45 a 19:45	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1960-1998	MJ	20:30 a 21:30	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
	C.F. PRADOVIEJO	1960-1998	MJ	08:45 a 09:45	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1950-1998	LX	20:00 a 21:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	MJ	10:15 a 11:15	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
	P.M. MADRID MANILA	1950-1998	MJ	19:00 a 20:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
	P.M. MADRID MANILA	1960-1998	MJ	20:00 a 21:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1950-1998	LX-V	20:15 a 21:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
	P.M. MURRIETA	1960-1998	LX-V	19:15 a 20:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
	P.M. MURRIETA	1960-1998	LX-V	20:00 a 20:45	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
	P.M. MURRIETA	1960-1998	LX-V	20:45 a 21:30	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15

TARIFA

104 €

208 €

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	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1950-1998	LX-V	09:15 a 10:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
C.D.M. LA RIBERA	1950-1998	LX-V	10:45 a 11:30	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
C.D.M. LOBETE	1950-1998	LX-V	07:00 a 7:45	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
C.D.M. LOBETE	1950-1998	LX-V	07:45 a 8:30	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
C.D.M. LOBETE	1950-1998	MJ	09:15 a 10:15	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
C.D.M. LOBETE	1950-1998	MJ	10:15 a 11:15	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS	1950-1998	LX	19:00 a 20:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS	1950-1998	LX	20:00 a 21:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1950-1998	MJ	19:00 a 20:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1950-1998	MJ	19:30 a 20:30	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1950-1998	LX	19:00 a 20:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
P.M. JUAN YAGÜE	1950-1998	MJ	20:00 a 21:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	LX-V	07:15 a 8:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	LX-V	08:00 a 08:45	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	LX-V	08:45 a 09:30	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	LX-V	09:30 a 10:15	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	LX-V	10:15 a 11:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
P.M. MADRID MANILA	1950-1998	LX-V	19:00 a 19:45	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
P.M. MADRID MANILA	1950-1998	LX-V	19:45 a 20:30	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
P.M. MADRID MANILA	1950-1998	LX-V	20:30 a 21:15	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
P.M. MADRID MANILA	1950-1998	MJ	18:00 a 19:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1950-1998	MJ	18:30 a 19:30	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1950-1998	MJ	20:30 a 21:30	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
P.M. MURRIETA	1950-1998	LX-V	19:15 a 20:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
P.M. MURRIETA	1950-1998	LX-V	20:00 a 20:45	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
TARIFA					104 €	208 €



GIMNASIA EN EL AGUA

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1950-1998	LX	16:15 a 17:15	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
C.D.M. LOBETE	1950-1998	LX-V	09:45 a 10:30	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
C.D.M. LOBETE	1950-1998	MJ	19:30 a 20:30	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	LX	19:00 a 20:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	LX-V	09:30 a 10:15	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	MJ	18:15 a 19:15	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
TARIFA					104 €	208 €

17 y + años

GIMNASIA HIPOPRESIVA

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

		PERIODO DE LA ACTIVIDAD			FECHA DE INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1C	P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	M-J	11:15 a 12:00	13/10/15 al 02/02/16	10/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	M-J	12:00 a 12:45	13/10/15 al 02/02/16	10/09/15	15/09/15
2C	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	M-J	11:15 a 12:00	09/02/16 al 19/05/16	10/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	M-J	12:00 a 12:45	09/02/16 al 19/05/16	10/09/15	15/09/15
TARIFA						79 €	158 €



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.

		PERIODO DE LA ACTIVIDAD			FECHA DE INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	CAMPO DE GOLF	1916-1998	LX	09:30 a 10:20	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	CAMPO DE GOLF	1916-1998	LX	10:30 a 11:20	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	CAMPO DE GOLF	1916-1998	LX	16:00 a 16:50	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	CAMPO DE GOLF	1916-1998	LX	17:00 a 17:50	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	CAMPO DE GOLF	1916-1998	LX	18:00 a 18:50	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	CAMPO DE GOLF	1916-1998	LX	19:00 a 19:50	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
2T	CAMPO DE GOLF	1916-1998	LX	20:00 a 20:50	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	CAMPO DE GOLF	1917-1999	LX	09:30 a 10:20	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	CAMPO DE GOLF	1917-1999	LX	10:30 a 11:20	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	CAMPO DE GOLF	1917-1999	LX	16:00 a 16:50	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	CAMPO DE GOLF	1917-1999	LX	17:00 a 17:50	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	CAMPO DE GOLF	1917-1999	LX	18:00 a 18:50	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
3T	CAMPO DE GOLF	1917-1999	LX	19:00 a 19:50	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	CAMPO DE GOLF	1917-1999	LX	20:00 a 20:50	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	CAMPO DE GOLF	1917-1999	LX	09:30 a 10:20	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	CAMPO DE GOLF	1917-1999	LX	10:30 a 11:20	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	CAMPO DE GOLF	1917-1999	LX	16:00 a 16:50	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	CAMPO DE GOLF	1917-1999	LX	17:00 a 17:50	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
3T	CAMPO DE GOLF	1917-1999	LX	18:00 a 18:50	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	CAMPO DE GOLF	1917-1999	LX	19:00 a 19:50	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	CAMPO DE GOLF	1917-1999	LX	20:00 a 20:50	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
TARIFA						120 €	240 €

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.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO		
	CAMPO DE GOLF	1916-1998	V	09:30 a 10:20	16/10/15 al 11/12/15	10/09/15 15/09/15
	CAMPO DE GOLF	1916-1998	V	10:30 a 11:20	16/10/15 al 11/12/15	10/09/15 15/09/15
2T	CAMPO DE GOLF	1916-1998	V	17:00 a 17:50	16/10/15 al 11/12/15	10/09/15 15/09/15
	CAMPO DE GOLF	1917-1999	V	09:30 a 10:20	08/01/16 al 04/03/16	10/09/15 15/09/15
	CAMPO DE GOLF	1917-1999	V	10:30 a 11:20	08/01/16 al 04/03/16	10/09/15 15/09/15
3T	CAMPO DE GOLF	1917-1999	V	17:00 a 17:50	08/01/16 al 04/03/16	10/09/15 15/09/15
	CAMPO DE GOLF	1917-1999	V	09:30 a 10:20	11/03/16 al 20/05/16	10/09/15 15/09/15
	CAMPO DE GOLF	1917-1999	V	10:30 a 11:20	11/03/16 al 20/05/16	10/09/15 15/09/15
TARIFA					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, pantalón ajustado, excepto tejanos.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO		
	EL DORADO	1950-1998	LX	20:00 a 21:00	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15 15/09/15
2T	EL DORADO	1951-1999	MJ	20:00 a 21:00	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15 15/09/15
TARIFA					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, pantalón ajustado, excepto tejanos.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
3T	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO		
	EL DORADO	1951-1999	LX	20:00 a 21:00	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15 15/09/15
	EL DORADO	1951-1999	MJ	20:00 a 21:00	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15 15/09/15
TARIFA					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.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO		
	P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	1960-1998	LX	20:00 a 21:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15 15/09/15
TARIFA					104 €	208 €

17 y + años

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		
ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1960-1998	M-J	20:00 a 21:00	01/10/15 al 26/05/16	01/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	1960-1998	L-X-V	09:15 a 10:00	01/10/15 al 26/05/16	01/09/15	15/09/15
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1960-1998	L-X	21:00 a 22:00	01/10/15 al 26/05/16	01/09/15	15/09/15
	P.M. ESPARTERO	1960-1998	M-J	19:00 a 20:00	01/10/15 al 26/05/16	01/09/15	15/09/15
	P.M. MADRE DE DIOS	1960-1998	M-J	21:00 a 22:00	01/10/15 al 26/05/16	01/09/15	15/09/15
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1960-1998	L-X	21:00 a 22:00	01/10/15 al 26/05/16	01/09/15	15/09/15
TARIFA						104 €	208 €



NATACIÓN INIC/PERFC + 17 Años (CURSILLO)

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

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN		
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LA RIBERA	1950-1998	M-J	10:30 a 11:15	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1950-1998	M-J	21:00 a 21:45	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	1950-1998	M-J	09:15 a 10:00	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	M-J	08:45 a 09:30	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	L-X	20:45 a 21:30	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	1950-1998	L-X	20:15 a 21:00	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
2T	P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	L-X	21:00 a 21:45	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	L-X	20:45 a 21:30	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	1951-1999	L-X	20:15 a 21:00	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	L-X	21:00 a 21:45	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	M-J	10:30 a 11:15	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	M-J	21:00 a 21:45	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
3T	C.D.M. LOBETE	1951-1999	M-J	09:15 a 10:00	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	M-J	08:45 a 09:30	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	L-X	20:45 a 21:30	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	1951-1999	L-X	20:15 a 21:00	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	L-X	21:00 a 21:45	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	M-J	10:30 a 11:15	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	M-J	21:00 a 21:45	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	1951-1999	M-J	09:15 a 10:00	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	M-J	08:45 a 09:30	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15
	TARIFA						79 €

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, respiración.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	ABONADOS	USUARIOS
					FECHAS	FECHAS		
	C.D.M. LA RIBERA	1950-1998	LX-V	10:15 a 11:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15	
	C.D.M. LA RIBERA	1950-1998	MJ	20:00 a 21:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15	
	C.D.M. LOBETE	1950-1998	LX-V	10:00 a 10:45	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15	
	C.D.M. LOBETE	1950-1998	MJ	10:00 a 11:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15	
	C.D.M. LOBETE	1950-1998	MJ	20:00 a 21:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15	
	P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	MJ	10:30 a 11:30	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15	
	P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	LX-V	09:30 a 10:15	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15	
	P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	MJ	16:15 a 17:15	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15	
TARIFA						104 €	208 €	

NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS

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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	ABONADOS	USUARIOS
					FECHAS	FECHAS		
	C.D.M. LA RIBERA	1950-1998	LX	19:45 a 20:45	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15	
	C.D.M. LOBETE	1960-1998	LX	21:00 a 22:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15	
	C.D.M. LOBETE	1960-1998	LX-V	09:15 a 10:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15	
	C.D.M. LOBETE	1960-1998	MJ	16:30 a 17:30	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15	
	C.D.M. LOBETE	1960-1998	MJ	21:00 a 22:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15	
	P.M. LAS GAUNAS	1960-1998	MJ	07:45 a 08:45	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15	
TARIFA						104 €	208 €	



NATACIÓN MANTENIMIENTO TRIMESTRAL

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, respiración.

TRIMESTRAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	ABONADOS	USUARIOS
					FECHAS	FECHAS		
1T	C.D.M. LA RIBERA	1950-1998	MJ	17:30 a 18:15	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15	
	C.D.M. LA RIBERA	1950-1998	MJ	17:30 a 18:15	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15	
2T	C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	MJ	17:30 a 18:15	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15	
	C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	MJ	18:15 a 19:00	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15	
3T	C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	MJ	18:15 a 19:00	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15	
	C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	MJ	18:15 a 19:00	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15	
TARIFA						40 €	80 €	

17 y + años

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	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	1950-1998	MJ	19:00 a 20:00	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	LXV	08:00 a 08:45	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	MJ	21:15 a 22:15	01/10/15 al 26/05/16	27/08/15	15/09/15
TARIFA						104 €	208 €



PÁDEL NIVEL 1

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	MJ	11:00 a 12:00	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	MJ	15:30 a 16:30	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	MJ	20:00 a 21:00	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	LX	10:00 a 11:00	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	LX	14:30 a 15:30	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	LX	19:00 a 20:00	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	LX	21:00 a 22:00	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	S-D	09:00 a 10:00	17/10/15 al 20/12/15	10/09/15	15/09/15
2T	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	S-D	09:00 a 10:00	09/01/16 al 06/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	LX	10:00 a 11:00	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	LX	14:30 a 15:30	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	LX	19:00 a 20:00	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	LX	21:00 a 22:00	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	MJ	11:00 a 12:00	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	MJ	15:30 a 16:30	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	MJ	20:00 a 21:00	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
3T	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	S-D	09:00 a 10:00	12/03/16 al 22/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	LX	10:00 a 11:00	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	LX	14:30 a 15:30	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	LX	19:00 a 20:00	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	LX	21:00 a 22:00	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	MJ	11:00 a 12:00	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	MJ	15:30 a 16:30	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	MJ	20:00 a 21:00	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15
TARIFAS						130 €	260 €

PÁDEL NIVEL 2

En el nivel 2 se estabiliza la técnica básica afianzando golpes y trabajo de paredes y movimientos. Es necesario haber hecho como mínimo un cursillo trimestral. Necesario 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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN		
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	MJ	10:00 a 11:00	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	MJ	14:30 a 15:30	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	MJ	19:00 a 20:00	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	MJ	20:00 a 21:00	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	MJ	21:00 a 22:00	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	LX	11:00 a 12:00	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	LX	15:30 a 16:30	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	LX	19:00 a 20:00	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	LX	20:00 a 21:00	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	LX	21:00 a 22:00	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
2T	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	SD	12:00 a 13:00	17/10/15 al 20/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	SD	12:00 a 13:00	09/01/16 al 06/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	LX	11:00 a 12:00	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	LX	15:30 a 16:30	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	LX	19:00 a 20:00	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	LX	20:00 a 21:00	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	LX	21:00 a 22:00	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	MJ	10:00 a 11:00	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	MJ	14:30 a 15:30	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	MJ	19:00 a 20:00	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
3T	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	MJ	20:00 a 21:00	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	MJ	21:00 a 22:00	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	SD	12:00 a 13:00	12/03/16 al 22/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	LX	11:00 a 12:00	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	LX	15:30 a 16:30	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	LX	19:00 a 20:00	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	LX	20:00 a 21:00	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	LX	21:00 a 22:00	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	MJ	10:00 a 11:00	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	MJ	14:30 a 15:30	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15
					TARIFAS	130 €	260 €



17 y + años

PÁDEL NIVEL 3

Dominio de la técnica, de los golpes, juego con las paredes y aspectos tácticos son los principales objetivos. Necesario 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.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	M-J	19:00 a 20:00	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	M-J	21:00 a 22:00	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	L-X	20:00 a 21:00	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	S-D	13:00 a 14:00	17/10/15 al 20/12/15	10/09/15	15/09/15
2T	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	S-D	13:00 a 14:00	09/01/16 al 06/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	L-X	20:00 a 21:00	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	M-J	19:00 a 20:00	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	M-J	21:00 a 22:00	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
3T	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	S-D	13:00 a 14:00	12/03/16 al 22/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	L-X	20:00 a 21:00	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	M-J	19:00 a 20:00	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	M-J	21:00 a 22:00	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15
TARIFAS						130 €	260 €

PARK TRAINING

Actividad deportiva de alta intensidad dirigida a la mejora del rendimiento físico. Se combinan ejercicios de fuerza, resistencia y coordinación. Se da uso de las posibilidades que ofrece la naturaleza, el propio cuerpo y el entorno de la instalación, siendo este su matiz característico. Es necesario que los alumnos tengan previamente un buen estado de forma.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. CABALLERO DE LA ROSA	1960-1998	M-J	20:00 a 21:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
TARIFAS						104 €	208 €

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. Necesario patines. Obligatorio casco, rodilleras, coderas y muñequeras rígidas.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	1960-1998	L-X	21:00 a 22:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1960-1998	M-J	20:00 a 21:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
TARIFAS						104 €	208 €

PATINAJE. PERFECCIONAMIENTO

Actividad de deslizamiento sobre ruedas, en la que puedes progresar en las habilidades y técnicas básicas ya adquiridas con los patines, y aumentar la velocidad. Necesario patines. Obligatorio casco, rodilleras, coderas y muñequeras rígidas.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. LAS GAUNAS	1960-1998	M-J	21:00 a 22:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
TARIFAS						104	208 €

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.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN		
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
1T	C.D.M. LOBETE	1960-1998	M-J	20:30 a 21:30	13/10/15 al 01/12/15	10/09/15	15/09/15
2T	C.D.M. LOBETE	1960-1998	M-J	20:30 a 21:30	03/12/15 al 11/02/16	10/09/15	15/09/15
3T	C.D.M. LOBETE	1961-1999	M-J	20:30 a 21:30	16/02/16 al 14/04/16	10/09/15	15/09/15
TARIFAS					82 €	164 €	

PILATAS SUELO. INICIACIÓN



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.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN		
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
1 CUATRIMESTRE	C.D.M. LA RIBERA	1950-1998	M-J	09:15 a 10:15	13/10/15 al 02/02/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1950-1998	M-J	18:30 a 19:30	13/10/15 al 02/02/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1950-1998	M-J	19:30 a 20:30	13/10/15 al 02/02/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1950-1998	M-J	20:30 a 21:30	13/10/15 al 02/02/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	1950-1998	M-J	08:15 a 09:15	13/10/15 al 02/02/16	10/09/15	15/09/15
	C.F. PRADOVIEJO	1950-1998	M-J	18:30 a 19:30	13/10/15 al 02/02/16	10/09/15	15/09/15
	C.F. PRADOVIEJO	1950-1998	M-J	19:30 a 20:30	13/10/15 al 02/02/16	10/09/15	15/09/15
	C.F. PRADOVIEJO	1950-1998	M-J	20:30 a 21:30	13/10/15 al 02/02/16	10/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	M-J	18:30 a 19:30	13/10/15 al 02/02/16	10/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	M-J	19:30 a 20:30	13/10/15 al 02/02/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1950-1998	L-X	12:15 a 13:15	14/10/15 al 03/02/16	10/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	L-X	07:45 a 08:45	14/10/15 al 03/02/16	10/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	L-X	18:00 a 19:00	14/10/15 al 03/02/16	10/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	L-X	21:15 a 22:15	14/10/15 al 03/02/16	10/09/15	15/09/15
2 CUATRIMESTRE	C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	L-X	12:15 a 13:15	08/02/16 al 16/05/16	10/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	L-X	07:45 a 08:45	08/02/16 al 16/05/16	10/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	L-X	18:00 a 19:00	08/02/16 al 16/05/16	10/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	L-X	21:15 a 22:15	08/02/16 al 16/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	M-J	09:15 a 10:15	09/02/16 al 19/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	M-J	18:30 a 19:30	09/02/16 al 19/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	M-J	19:30 a 20:30	09/02/16 al 19/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	M-J	20:30 a 21:30	09/02/16 al 19/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	1951-1999	M-J	08:15 a 09:15	09/02/16 al 19/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.F. PRADOVIEJO	1951-1999	M-J	18:30 a 19:30	09/02/16 al 19/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.F. PRADOVIEJO	1951-1999	M-J	19:30 a 20:30	09/02/16 al 19/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.F. PRADOVIEJO	1951-1999	M-J	20:30 a 21:30	09/02/16 al 19/05/16	10/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	M-J	18:30 a 19:30	09/02/16 al 19/05/16	10/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	M-J	19:30 a 20:30	09/02/16 al 19/05/16	10/09/15	15/09/15
TARIFAS					79 €	158 €	



17 y + años

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.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1 CUATR.	C.D.M. LA RIBERA	1950-1998	M-J	18:30 a 19:30	13/10/15 al 02/02/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1950-1998	M-J	19:30 a 20:30	13/10/15 al 02/02/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1950-1998	M-J	20:30 a 21:30	13/10/15 al 02/02/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	1950-1998	M-J	08:15 a 09:15	13/10/15 al 02/02/16	10/09/15	15/09/15
2 CUATR.	C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	M-J	18:30 a 19:30	09/02/16 al 19/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	M-J	19:30 a 20:30	09/02/16 al 19/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	M-J	20:30 a 21:30	09/02/16 al 19/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	1951-1999	M-J	08:15 a 09:15	09/02/16 al 19/05/16	10/09/15	15/09/15
TARIFAS						79 €	158 €

PIRAGÜISMO

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1960-1998	M-J	20:00 a 21:30	28/09/15 al 02/10/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1960-1998	M-J	20:00 a 21:30	05/10/15 al 09/10/15	10/09/15	15/09/15
TARIFAS						42 €	84 €

PONTE EN FORMA CORRIENDO

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	M-J	09:30 a 10:30	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
	P.M. RUIZ DE LOBERA	1950-1998	S	10:00 a 11:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
	C.F. PRADOVIEJO	1950-1998	L-X	19:00 a 20:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
TARIFAS 2 días						104 €	208 €
TARIFAS 1 día						52 €	104 €



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 y el fortalecimiento muscular. 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.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
A	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1960-1998	LX	19:00 a 20:00	01/10/15 al 26/05/16	03/09/15	15/09/15
TARIFAS					104 €	208 €	

TAI CHI INICIACIÓN



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

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
ANUAL	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1916-1998	M-J	19:00 a 20:00	01/10/15 al 26/05/16	03/09/15	15/09/15
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1916-1998	M-J	20:00 a 21:00	01/10/15 al 26/05/16	03/09/15	15/09/15
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1916-1998	M-J	21:00 a 22:00	01/10/15 al 26/05/16	03/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1916-1998	LX-V	19:00 a 19:45	01/10/15 al 26/05/16	03/09/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1916-1998	M-J	09:15 a 10:15	01/10/15 al 26/05/16	03/09/15	15/09/15
TARIFAS					104 €	208 €	

TAI CHI AVANZADO



Gimnasia suave oriental en la que se trabaja la respiración y de movimientos lentos y precisos específicos. Produce mejoras a nivel físico y mental, el equilibrio y la corrección postural. Es necesario haber realizado al menos un curso de iniciación.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
A	P.M. LAS GAUNAS	1916-1998	LX-V	09:30 a 10:15	01/10/15 al 26/05/16	03/09/15	15/09/15
TARIFAS					104 €	208 €	

TENIS NIVEL 1



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. Necesario raqueta de tenis.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	M-J	20:00 a 21:00	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	LX	20:00 a 21:00	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	SD	12:00 a 13:00	17/10/15 al 20/12/15	10/09/15	15/09/15
2T	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	SD	12:00 a 13:00	09/01/16 al 06/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	LX	20:00 a 21:00	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	M-J	20:00 a 21:00	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
3T	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	SD	12:00 a 13:00	12/03/16 al 22/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	LX	20:00 a 21:00	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	M-J	20:00 a 21:00	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15
TARIFAS					104 €	208 €	

17 y + años

TENIS NIVEL 2

Se mejorarán los golpes básicos, desplazamientos en pista y colocación. Raqueta de tenis. 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. Necesario raqueta de tenis.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	MJ	20:00 a 21:00	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	LX	20:00 a 21:00	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	SD	12:00 a 13:00	17/10/15 al 20/12/15	10/09/15	15/09/15
2T	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	SD	12:00 a 13:00	09/01/16 al 06/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	LX	20:00 a 21:00	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	MJ	20:00 a 21:00	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
3T	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	SD	12:00 a 13:00	12/03/16 al 22/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	LX	20:00 a 21:00	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	MJ	20:00 a 21:00	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15
TARIFAS						104 €	208 €



TENIS NIVEL 3

Destinado a alumnos que hayan realizado varios cursos de nivel 2 y quieran un entrenamiento más intensivo. 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. Necesario raqueta de tenis.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	MJ	10:00 a 11:00	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	MJ	20:00 a 21:00	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	LX	11:00 a 12:00	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	LX	20:00 a 21:00	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
2T	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	LX	11:00 a 12:00	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	LX	20:00 a 21:00	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	MJ	10:00 a 11:00	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	MJ	20:00 a 21:00	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
3T	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	LX	11:00 a 12:00	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	LX	20:00 a 21:00	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	MJ	10:00 a 11:00	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	MJ	20:00 a 21:00	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15
TARIFAS						104 €	208 €

TIRO CON ARCO

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

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN				
INSTALACIÓN				AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS			1950-1998	D	10:30 a 12:00	04/10/15 al 29/11/15	10/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS			1950-1998	D	12:00 a 13:30	04/10/15 al 29/11/15	10/09/15	15/09/15
3T	C.D.M. LAS NORIAS			1951-1999	D	12:00 a 13:30	13/03/16 al 22/05/16	10/09/15	15/09/15
TARIFA 1 HORA								42 €	84 €

TIRO OLÍMPICO

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

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN				
INSTALACIÓN				AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	CLUB DE TIRO REY PASTOR			1950-1998	M	18:30 a 19:30	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
	CLUB DE TIRO REY PASTOR			1950-1998	V	17:30 a 18:30	16/10/15 al 11/12/15	10/09/15	15/09/15
TARIFA 1 HORA								79 €	158 €

TONIBIKE

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

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN				
INSTALACIÓN				AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA*			1960-1998	M-J	07:15 a 8:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA**			1960-1998	M-J	21:30 a 22:30	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
**TARIFA 1 HORA								104 €	208 €
*TARIFA 45 MINUTOS								78 €	156 €

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.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN				
INSTALACIÓN				AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS			1950-1998	LX	09:45 a 10:45	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS			1950-1998	M-J	18:00 a 19:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
	C.D.M. LAS NORIAS			1950-1998	M-J	19:00 a 20:00	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
TARIFA								104 €	208 €

17 y + años

YOGA

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1916-1998	MJ	19:00 a 20:00	01/10/15 al 26/05/16	03/09/15	15/09/15
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1916-1998	MJ	20:00 a 21:00	01/10/15 al 26/05/16	03/09/15	15/09/15
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1916-1998	MJ	21:00 a 22:00	01/10/15 al 26/05/16	03/09/15	15/09/15
P.M. LAS GAUNAS	1916-1998	LX-V	08:45 a 09:30	01/10/15 al 26/05/16	03/09/15	15/09/15
P.M. LAS GAUNAS	1916-1998	LX-V	20:30 a 21:15	01/10/15 al 26/05/16	03/09/15	15/09/15
P.M. LAS GAUNAS	1916-1998	MJ	07:15 a 08:15	01/10/15 al 26/05/16	03/09/15	15/09/15
P.M. LAS GAUNAS	1916-1998	MJ	08:15 a 09:15	01/10/15 al 26/05/16	03/09/15	15/09/15
TARIFA					104 €	208 €



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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1950-1998	LX	16:30 a 17:30	01/10/15 al 26/05/16	01/09/15	15/09/15
C.D.M. LA RIBERA	1950-1998	MJ	16:30 a 17:30	01/10/15 al 26/05/16	01/09/15	15/09/15
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1960-1998	MJ	21:00 a 22:00	01/10/15 al 26/05/16	01/09/15	15/09/15
P.M. ESPARTERO	1950-1998	MJ	20:00 a 21:00	01/10/15 al 26/05/16	01/09/15	15/09/15
P.M. MADRE DE DIOS	1960-1998	LX	19:45 a 20:45	01/10/15 al 26/05/16	01/09/15	15/09/15
P.M. MADRE DE DIOS	1960-1998	MJ	20:00 a 21:00	01/10/15 al 26/05/16	01/09/15	15/09/15
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1960-1998	LX	20:00 a 21:00	01/10/15 al 26/05/16	01/09/15	15/09/15
P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	S	10:00 a 11:00	01/10/15 al 26/05/16	01/09/15	15/09/15
P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	S	11:00 a 12:00	01/10/15 al 26/05/16	01/09/15	15/09/15
P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	LX	17:15 a 18:00	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	LX	17:15 a 18:00	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	LX	17:15 a 18:00	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
TARIFA ANUAL 2 DÍAS					104 €	208 €
TARIFA ANUAL 1 DÍA					52 €	104 €
TARIFA TRIMESTRE 2 DÍAS					40 €	80 €



ACTIVIDADES ACUÁTICAS + 65

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

ACTIVIDAD ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE		1916-1950	LX-V	10:45 a 11:30	01/10/15 al 26/05/16	25/08/15	15/09/15
C.D.M. LOBETE		1916-1950	LX-V	11:30 a 12:15	01/10/15 al 26/05/16	25/08/15	15/09/15
C.D.M. LOBETE		1916-1950	MJ	11:00 a 12:00	01/10/15 al 26/05/16	25/08/15	15/09/15
C.D.M. LOBETE		1916-1950	MJ	12:00 a 13:00	01/10/15 al 26/05/16	25/08/15	15/09/15
P.M. LAS GAUNAS		1916-1950	LX-V	10:15 a 11:00	01/10/15 al 26/05/16	25/08/15	15/09/15
P.M. LAS GAUNAS		1916-1950	MJ	11:30 a 12:30	01/10/15 al 26/05/16	25/08/15	15/09/15
P.M. LAS GAUNAS		1916-1950	MJ	12:30 a 13:30	01/10/15 al 26/05/16	25/08/15	15/09/15
TARIFA						41 €	82 €

AERÓBIC +65

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

ACTIVIDAD ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE		1916-1950	LX-V	10:45 a 11:30	01/10/15 al 26/05/16	25/08/15	15/09/15
P.M. LAS GAUNAS		1916-1950	LX-V	11:00 a 11:45	01/10/15 al 26/05/16	25/08/15	15/09/15
P.M. LAS GAUNAS		1916-1950	LX-V	11:45 a 12:30	01/10/15 al 26/05/16	25/08/15	15/09/15
P.M. LAS GAUNAS		1916-1950	MJ	11:15 a 12:15	01/10/15 al 26/05/16	25/08/15	15/09/15
TARIFA						41 €	82 €



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.

ACTIVIDAD ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE		1916-1950	MJ	11:15 a 12:15	01/10/15 al 26/05/16	25/08/15	15/09/15
TARIFA						41 €	82 €

65 y + años

GIMNASIA +65



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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
ACTIVIDAD ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1916-1950	L-X-V	10:00 a 10:45	01/10/15 al 26/05/16	25/08/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1916-1950	L-X-V	10:45 a 11:30	01/10/15 al 26/05/16	25/08/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1916-1950	L-X-V	11:30 a 12:15	01/10/15 al 26/05/16	25/08/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1916-1950	M-J	12:15 a 13:15	01/10/15 al 26/05/16	25/08/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	1916-1950	L-X-V	10:45 a 11:30	01/10/15 al 26/05/16	25/08/15	15/09/15
	C.D.M. LOBETE	1916-1950	M-J	11:15 a 12:15	01/10/15 al 26/05/16	25/08/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1916-1950	L-X-V	11:00 a 11:45	01/10/15 al 26/05/16	25/08/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1916-1950	L-X-V	11:45 a 12:30	01/10/15 al 26/05/16	25/08/15	15/09/15
	P.M. LAS GAUNAS	1916-1950	L-X-V	12:30 a 13:15	01/10/15 al 26/05/16	25/08/15	15/09/15
	TARIFA						41 €

GIMNASIA EN EL AGUA + 65



Actividad acuática que mejora la condición física general por medio de un trabajo variado de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad, que ayuda a mantener y mejorar la forma. No es obligatorio saber nadar.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN		
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
ACTIVIDAD ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1916-1950	L-X-V	10:45 a 11:30	01/10/15 al 26/05/16	25/08/15	15/09/15	
	C.D.M. LA RIBERA	1916-1950	M-J	11:15 a 12:15	01/10/15 al 26/05/16	25/08/15	15/09/15	
	C.D.M. LOBETE	1916-1950	L-X-V	11:15 a 12:00	01/10/15 al 26/05/16	25/08/15	15/09/15	
	C.D.M. LOBETE	1916-1950	L-X-V	12:00 a 12:45	01/10/15 al 26/05/16	25/08/15	15/09/15	
	C.D.M. LOBETE	1916-1950	M-J	10:15 a 11:15	01/10/15 al 26/05/16	25/08/15	15/09/15	
	C.D.M. LOBETE	1916-1950	M-J	12:00 a 13:00	01/10/15 al 26/05/16	25/08/15	15/09/15	
	P.M. LAS GAUNAS	1916-1950	L-X-V	10:15 a 11:00	01/10/15 al 26/05/16	25/08/15	15/09/15	
	P.M. LAS GAUNAS	1916-1950	M-J	11:30 a 12:30	01/10/15 al 26/05/16	25/08/15	15/09/15	
	TARIFA						41 €	82 €

NATACIÓN INICIACIÓN +65 (CURSILLO)



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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LA RIBERA	1916-1950	M-J	11:15 a 12:00	13/10/15 al 15/12/15	25/08/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1916-1950	M-J	12:00 a 12:45	13/10/15 al 15/12/15	25/08/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1916-1950	L-X	12:00 a 12:45	14/10/15 al 16/12/15	25/08/15	15/09/15
2T	C.D.M. LA RIBERA	1917-1951	L-X	12:00 a 12:45	11/01/16 al 09/03/16	25/08/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1917-1951	M-J	11:15 a 12:00	12/01/16 al 10/03/16	25/08/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1917-1951	M-J	12:00 a 12:45	12/01/16 al 10/03/16	25/08/15	15/09/15
3T	C.D.M. LA RIBERA	1917-1951	L-X	12:00 a 12:45	14/03/16 al 18/05/16	25/08/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1917-1951	M-J	11:15 a 12:00	15/03/16 al 24/05/16	25/08/15	15/09/15
	C.D.M. LA RIBERA	1917-1951	M-J	12:00 a 12:45	15/03/16 al 24/05/16	25/08/15	15/09/15
TARIFA						24 €	48 €

PILATES SUELO. INICIACIÓN + 65

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. LAS GAUNAS	1916-1950	MJ	12:45 a 13:45	13/10/15 al 02/02/16	25/08/15	15/09/15
P.M. LAS GAUNAS	1916-1950	MJ	12:45 a 13:45	09/02/16 al 19/05/16	25/08/15	15/09/15
TARIFA					41 €	82 €

TAICHI +65

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1916-1950	LX-V	11:30 a 12:15	01/10/15 al 26/05/16	25/08/15	15/09/15
P.M. LAS GAUNAS	1916-1950	LX-V	10:15 a 11:00	01/10/15 al 26/05/16	25/08/15	15/09/15
TARIFA					41 €	82 €



Campañas

CAMPAÑA ESCOLAR DE GOLF EN EL CAMPO DE GOLF (XI 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	HORARIO	FECHAS	LUGAR INSCRIPCIÓN
CAMPO DE GOLF	De 3º a 6º de Primaria	L a V	09:00 a 14:00	De Marzo a Mayo	A través del Centro Escolar
TARIFAS:					CAMPAÑA GRATUITA

CAMPAÑA ESCOLAR DE PATINAJE SOBRE HIELO (IX EDICIÓN)

Divulgación de este deporte para escolares desde Primero 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	HORARIO	FECHAS	LUGAR INSCRIPCIÓN
C.D.M. LOBETE	A partir de 1º de Primaria	L a V	10:00 a 13:45	De Octubre al Abril	A través del Centro Escolar
TARIFA ALUMNO CENTRO ESCOLAR DE LOGROÑO:					5 €
TARIFA ALUMNO CENTRO ESCOLAR FUERA DE LOGROÑO:					7 €

JORNADA DE ESGRIMA EN LA ESCUELA (IV 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	HORARIO	FECHAS	LUGAR INSCRIPCIÓN
COLEGIO	De 3º a 6º de Primaria	L a V	10:00 a 14:00	De Octubre al Febrero	A través del Centro Escolar
TARIFAS:					CAMPAÑA GRATUITA

JORNADA DE GOLF 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 del Campo.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	LUGAR INSCRIPCIÓN
COLEGIO	De 3º a 6º de Primaria	M-J	09:00 a 14:00	De Octubre al Mayo	A través del Centro Escolar
TARIFAS:					CAMPAÑA GRATUITA

ESCUELA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

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

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)

Septiembre: de lunes a jueves 09:30 a 12:30 y de 18:30 a 20:30. Viernes de 09:30 a 12:30

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

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

INSCRIPCIONES del 1 al 18 de septiembre

ACERCAMIENTO AL CABALLO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	FECHAS
EL DORADO	M-J	17:30 a 19:30	05/10/2015 al 26/05/2016
TARIFA:		ABONADO 77 €	USUARIO 154 €

ACUAGYM		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	FECHAS
C.D.M. LOBETE Dirigido a discapacitados físicos	L-X-V	10:30 a 11:15	05/10/2015 al 26/05/2016
C.D.M. LOBETE Dirigido a discapacitados psíquicos	M-J	11:15 a 12:00	05/10/2015 al 26/05/2016
TARIFA:		ABONADO 41 €	USUARIO 82 €

AERÓBIC		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	FECHAS
P.M. RUIZ DE LOBERA	L-X	19:00 a 20:00	05/10/2015 al 26/05/2016
TARIFA:		ABONADO 41 €	USUARIO 82 €

BALONCESTO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	FECHAS
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	M-J	19:00 a 20:00	05/10/2014 al 28/05/2015
TARIFA:		ABONADO 41 €	USUARIO 82 €

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	FECHAS
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	M-J	18:00 a 19:00	05/10/2015 al 26/05/2016
TARIFA:		ABONADO 41 €	USUARIO 82 €

Personas con discapacidad

FÚTBOL SALA		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	FECHAS
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	L-X	19:30 a 20:30	05/10/2015 al 26/05/2016
TARIFA:		ABONADO 41 €	USUARIO 82 €

MULTIDEPORTE 6 a 16 años		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	FECHAS
P.M. RUIZ DE LOBERA	L-X	18:00 a 19:00	05/10/2015 al 26/05/2016
TARIFA:		ABONADO 41 €	USUARIO 82 €

Actividad en la que se practican múltiples y diversas modalidades deportivas, con el fin de proporcionar un desarrollo integral y óptimo de las capacidades físicas básicas.

NATAción Y ACTIVIDAD ACUÁTICA		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	FECHAS
P.M. LAS GAUNAS	L-V	11:00 a 12:00	05/10/2015 al 26/05/2016
P.M. LAS GAUNAS	L-X	18:45 a 21:00	05/10/2015 al 26/05/2016
C.D.M. LOBETE	M-J	10:30 a 12:00	05/10/2015 al 26/05/2016
P.M. LAS GAUNAS	M-J	18:15 a 20:15	05/10/2015 al 26/05/2016
P.M. LAS GAUNAS	V	17:30 a 20:15	05/10/2015 al 26/05/2016
TARIFA:		ABONADO 41 €	USUARIO 82 €

NATAción PEQUES 3 a 10 años		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	FECHAS
P.M. LAS GAUNAS	M-J	17:30 a 18:15	05/10/2015 al 26/05/2016
TARIFA:		ABONADO 41 €	USUARIO 82 €

PÁDEL		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	FECHAS
C.D.M. LAS NORIAS	V	18:00 a 19:00	05/10/2015 al 26/05/2016
TARIFA:		ABONADO 41 €	USUARIO 82 €

PASO A PASO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	FECHAS
PARQUES Y RUTAS	L-X	17:30 a 18:30	ABRIL Y MAYO
TARIFA:		ABONADO 41 €	USUARIO 82 €

YOGA		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	FECHAS
C.F. PRADOVIEJO	X	18:00 a 19:00	05/10/2015 al 26/05/2016
TARIFA:		ABONADO 41 €	USUARIO 82 €

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.

Actividades "A la Carta"

Planifica como quieras tu puesta en forma a la hora y día que mejor te vaya. Adquiere tu bono o compra tu entrada y resérvalte cada semana lo que quieras hacer qué día y a qué hora. Consulta todas las posibilidades en www.logroñoodeporte.es

TARIFAS

ENTRADA DIARIA	BONO 10 SESIÓN	BONO 20 SESIÓN
ABONADO: 4 €	ABONADO: 32 €	ABONADO: 50 €
USUARIO: 8 €	USUARIO: 64 €	USUARIO: 100 €

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	HORARIO
LOBETE	AEROBIC	L		X		V	10:00 a 10:45
LOBETE	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	L		X		V	07:00 a 07:45
LOBETE	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	L		X		V	07:45 a 08:30
LOBETE	GAP	L		X		V	08:30 a 09:15
LOBETE	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		M		J		09:15 a 10:15
LOBETE	GAP		M		J		09:15 a 10:15
LOBETE	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		M		J		10:15 a 11:15
LOBETE	GAP		M		J		10:15 a 11:15
LOBETE	GAP	L					14:30 a 15:15
LOBETE	PILATES			X			14:30 a 15:15
LOBETE	PILATES	L					15:15 a 16:00
LOBETE	GAP			X			15:15 a 16:00
LOBETE	GAP	L		X			16:00 a 17:00
LAS GAUNAS	ZUMBA	L					14:30 a 15:00
LAS GAUNAS	AEROCOMBAT		M				14:30 a 15:15
LAS GAUNAS	GAP				J		14:30 a 15:15
LAS GAUNAS	ZUMBA	L					15:15 a 16:00
LAS GAUNAS	GAP		M				15:15 a 16:00
LAS GAUNAS	AEROCOMBAT				J		15:15 a 16:00
LAS GAUNAS	PILATES					V	18:00 a 18:45
LAS GAUNAS	GAP					V	19:00 a 19:45
LAS GAUNAS	AEROMIX					V	20:00 a 20:45
LA RIBERA	ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO	L		X			14:30 a 15:15
LA RIBERA	CICLO INDOOR		M		J		14:30 a 15:15
LA RIBERA	ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO	L		X			15:15 a 16:00
LA RIBERA	CICLO INDOOR		M		J		15:15 a 16:00
LA RIBERA	AERÓBIC		M		J		10:15 a 11:15
LA RIBERA	ZUMBA	L	M	X	J		16:30 a 17:30
P.M. MILENARIO	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		M		J		18:30 a 19:30
P.M. MILENARIO	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO		M		J		19:30 a 20:30
P.M. MILENARIO	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO		M		J		20:30 a 21:30
P.M. MILENARIO	AEROBIC	L		X			18:30 a 19:30
P.M. MILENARIO	INTERVAL STEP	L		X			21:00 a 22:00
P.M. SIETE INFANTES	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	L		X			19:00 a 20:00
P.M. SIETE INFANTES	GAP	L		X			20:00 a 21:00
P.M. SIETE INFANTES	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	L		X			21:00 a 22:00
P.M. MURRIETA	AEROBIC		M		J		19:15 a 20:15
P.M. MURRIETA	AEROBIC		M		J		20:15 a 21:15
P.M. YAGUE	AEROBIC		M		J		19:00 a 20:00
P.M. YAGUE	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		M		J		20:00 a 21:00
OBISPO BLANCO	ZUMBA	L		X			20:00 a 21:00
OBISPO BLANCO	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO		M		J		20:30 a 21:30
BRETÓN	GAP	L		X			19:00 a 20:00
BRETÓN	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	L		X			20:00 a 21:00
ESPARTERO	INTERVAL STEP		M		J		19:00 a 20:00
ESPARTERO	ZUMBA		M		J		20:00 a 21:00
DUQUESA	ZUMBA		M		J		21:00 a 22:00

Instalaciones Horas Valle

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

FECHAS: Todo el año excepto Las Norias en verano.

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

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

Otras Actividades

CARRERA SAN SILVESTRE (XXXI EDIC.) XXV MEMORIAL TOMÁS MINGOT

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

FECHA	EDAD
31 de Diciembre de 2015	0 a 99 años

TARIFAS	GRATUITA



GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MASTECTOMIZADAS

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. LAS GAUNAS	1950-1990	M-J	16:30 a 17:30	01/10/15 al 26/05/16	08/09/15	15/09/15
TARIFA					104 €	208 €

NATACIÓN PARA EMBARAZADAS (CURSILLO)

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1970-1998	M-J	19:45 a 20:45	13/10/15 al 15/12/15	10/09/15	15/09/15
C.D.M. LA RIBERA	1970-1998	L-X	11:00 a 12:00	14/10/15 al 16/12/15	10/09/15	15/09/15
C.D.M. LA RIBERA	1971-1999	L-X	11:00 a 12:00	11/01/16 al 09/03/16	10/09/15	15/09/15
C.D.M. LA RIBERA	1971-1999	M-J	19:45 a 20:45	12/01/16 al 10/03/16	10/09/15	15/09/15
C.D.M. LA RIBERA	1971-1999	L-X	11:00 a 12:00	14/03/16 al 18/05/16	10/09/15	15/09/15
C.D.M. LA RIBERA	1971-1999	M-J	19:45 a 20:45	15/03/16 al 24/05/16	10/09/15	15/09/15
TARIFA					54 €	108 €

TENIS EN SILLA

Tenis adaptado para personas con discapacidad.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	L-X	19:00 a 20:00	01/10/15 al 26/05/16	10/09/15	15/09/15
TARIFA					104 €	208 €

TORNEO DE BALONCESTO (V 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).

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				FECHAS	ABONADOS y USUARIOS
Polideportivo Municipal	1950-1998	M y V	20:30 a 22:30	Noviembre a Mayo	Del 28/09/15 al 09/10/15
TARIFA				79 €	158 €

TORNEO DE FÚTBOL OCHO (IX EDICIÓN)

Orientado a jóvenes aficionados a este deporte, de una manera amistosa y deportiva. Toda la información figura en la normativa correspondiente, que se puede recoger en las Oficinas de Logroño Deporte (Plaza de las Chiribitas, 1).

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				FECHAS	ABONADOS y USUARIOS
C.F. PRADOVIEJO	1950-1998	L-V	20:30 a 22:30	Noviembre a Mayo	Del 28/09/15 al 09/10/15
TARIFA				104 €	208 €

TORNEO DE FÚTBOL SALA (XXXI 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).

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				FECHAS	ABONADOS y USUARIOS
ZONA LA RIBERA	1950-1998	L-V	20:30 a 22:30	Noviembre a Mayo	Del 28/09/15 al 09/10/15
TARIFA				92 €	184 €

TORNEOS DE GOLF

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				FECHAS	ABONADOS y USUARIOS
CAMPO DE GOLF	1916-1998	D	09:00	12 de junio y 11 de sept.	Hasta un día antes del Torneo
TARIFA				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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				FECHAS	ABONADOS y USUARIOS
CAMPO DE GOLF	1916-1998	S	10:00 a 14:00	19 de Diciembre de 2015	Hasta un día antes del Torneo
CAMPO DE GOLF	1916-1998	S	10:00 a 14:00	11 de Marzo de 2016	Hasta un día antes del Torneo
CAMPO DE GOLF	1916-1998	S	10:00 a 14:00	21 de Mayo de 2016	Hasta un día antes del Torneo
TARIFA				GRATUITA	

Torneos

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	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				FECHAS	ABONADOS y USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1951-2008	S	09:00 a 21:00	5 de marzo de 2016	Hasta dos días antes del Torneo
C.D.M. LAS NORIAS	1951-2008	S	09:00 a 21:00	5 de mayo de 2016	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	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				FECHAS	ABONADOS y USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1951-2008	S	09:00 a 21:00	21 de mayo de 2016	Hasta dos días antes del Torneo
				TARIFA	GRATUITA



ESPACIO HIDROTERMAL C.D.M. LOBETE

Espacio concebido para la relajación y tonificación corporal mediante sistemas de hidromasaje y tratamiento termal. Sesiones de 90 minutos. FECHAS: Septiembre a junio. Las entradas se retiran en la propia Instalación del C.D.M. Lobete. No se permite la entrada a menores de 16 años, salvo en la sesión reservada a Familias. Pases: Lunes a Viernes: 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	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFAS
				FECHAS	SEGÚN TARIFA VIGENTE	
C.D.M. LOBETE	16 a 99 años	L a D	90 minutos	Septiembre a Junio		

ESPACIO HIDROTERMAL C.D.M. LOBETE. Especial Familias

Espacio concebido para la relajación y tonificación corporal mediante sistemas de hidromasaje y tratamiento termal. Sesiones de 90 minutos. FECHAS: Septiembre a junio. Las entradas se retiran en la propia Instalación del C.D.M. Lobete. Lunes a Jueves: 17:30 Viernes: 17:30/19:00 Sábados, Domingos y Festivos: 10:00/11:30/13:00/14:30/16:00

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFAS
				FECHAS	SEGÚN TARIFA VIGENTE	
C.D.M. LOBETE	+18 meses	L a D	90 minutos	Septiembre a Junio		

ESPACIO HIDROTERMAL 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. Sesiones de 90 minutos. FECHAS: Septiembre a junio. Las entradas se retiran en la propia Instalación del C.D.M. Lobete. No se permite la entrada a menores de 16 años, salvo en la sesión reservada a Familias. Pases: 13:00/14:30/16:00

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFAS
				FECHAS	SEGÚN TARIFA VIGENTE	
C.D.M. LOBETE	16 a 99 años	L a V	90 minutos	Septiembre a Junio		

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	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFAS
				FECHAS	SEGÚN TARIFA VIGENTE	
C.D.M. LOBETE	16 a 99 años	L a D	25 minutos	Durante apertura de la instalación		

Otros Servicios

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.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFAS
			FECHAS		
C.D.M. LA RIBERA, LOBETE Y LAS GAUNAS	a partir de 16 años	L a D	Durante apertura de la instalación		SEGÚN TARIFA VIGENTE



PISTA DE HIELO

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

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFAS
			FECHAS		
C.D.M. LOBETE	3 a 60 años	V a D	Durante Apertura		SEGÚN TARIFA VIGENTE

VENTAJAS DE SER ABONADO

- Precio de las actividades al 50%.
- Preferencia en la inscripción a actividades.
- Acceso gratuito a las piscinas climatizadas (Lobete, Las 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

FECHAS DE COMIENZO DE INSCRIPCIÓN POR ACTIVIDAD

ABONADOS

18 Agosto al 23 de Agosto: ACTIVIDADES CONCILIA

25 Agosto: ACTIVIDADES ESPECÍFICAS +65 años:

(Actividades acuáticas, Aeróbic +65, Bailes +65, Gimnasia +65, Cursillo de Natación iniciación +65, Gimnasia en el agua +65, Taichi +65, Pilates +65)

27 Agosto: ESCUELAS MUNICIPALES y ACTIVIDADES EN AGUA ANUAL:

Escuelas Municipales de: Aeróbic, Atletismo, Balonmano, Batuka, Bicicleta, Ciclismo, Circo, Chiquirritmo, Esgrima, Fama Dance, Gimnasia Rítmica, Judo, Karate, Minitenis, Multideporte, Natación, Patinaje, Pelota, Pesca, Rugby, Escuela de correr, Street-dance, Taekwondo, Tenis, Tiro Olímpico, Voleibol y Waterpolo.

Actividades en agua anual: Aquaeróbic, Aquafitness, Aquamix, Aquarunning, Aqua salud, Natación de mantenimiento, Natación mastectomizadas, Natación rehabilitadora deportiva y Gimnasia en el agua.

1 septiembre: BAILES-ACTIVIDAD MUSICAL:

Aeróbic, Aerocombat, Batuka, Capoeira, Interval Step, Zumba.

3 septiembre: ACTIVIDADES SUAVES Y DE RELAJACIÓN:

Espalda Sana, Taichi, Yoga.

8 septiembre: ACTIVIDADES EN PISTA, SALA O AIRE LIBRE ANUALES:

Cross training, GAP, Gimnasia de mantenimiento, Acondicionamiento físico, Entrena corriendo, Ponte en Forma Corriendo, Patinaje, Taekwondo, Hockey, Tonibike, Tonigym, Park Training.

10 septiembre: TODOS LOS CURSILLOS (trimestrales y cuatrimestrales).

Cursillos de Natación, Cursillos de Tenis, Pádel, Pilates, Gimnasia Hipopresiva, Ciclo-Indoor, Patinaje, Hockey Hielo, escalada, Piragüismo, Agility, Buceo, Esgrima, Billar, Tiro Olímpico, Tiro con Arco, Golf, Hípica, Skate, etc.

USUARIOS

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

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	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

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

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

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

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					



Centros de salud y ejercicio físico de Logroño

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

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.

Centros de salud y ejercicio físico de Logroño

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

* En todas las actividades dirigidas, el número mínimo de plazas será de 10.

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO ABONADO LOGROÑO DEPORTE
Escuela de Natación	6 - 36 meses	L-X	11.00-12.00	05/10/15 al 30/12/15	120,00 €
Escuela de Natación	6 - 36 meses	M-V	19.00-20.00	01/10/15 al 29/12/15	120,00 €
Escuela de Natación	6 - 36 meses	L-X	11.00-12.00	04/01/16 al 30/03/16	120,00 €
Escuela de Natación	6 - 36 meses	M-V	19.00-20.00	05/01/16 al 29/03/16	120,00 €
Escuela de Natación	6 - 36 meses	L-X	11.00-12.00	04/04/16 al 29/06/16	120,00 €
Escuela de Natación	6 - 36 meses	M-V	19.00-20.00	05/04/16 al 28/06/16	120,00 €
Escuela de Natación	3 - 13 años	M-J	17.30-18.30	01/10/15 al 29/12/15	120,00 €
Escuela de Natación	3 - 13 años	L-X	18.30-19.30	05/10/15 al 30/12/15	120,00 €
Escuela de Natación	3 - 13 años	L-V	17.00-18.00	07/10/15 al 30/12/15	120,00 €
Escuela de Natación	3 - 13 años	X-V	17.30-18.30	07/10/15 al 30/12/15	120,00 €
Escuela de Natación	3 - 13 años	M-J	17.30-18.30	05/01/16 al 31/03/16	120,00 €
Escuela de Natación	3 - 13 años	L-X	18.30-19.30	04/01/16 al 30/03/16	120,00 €
Escuela de Natación	3 - 13 años	L-V	17.00-18.00	04/01/16 al 28/03/16	120,00 €
Escuela de Natación	3 - 13 años	X-V	17.30-18.30	08/01/16 al 30/03/16	120,00 €
Escuela de Natación	3 - 13 años	M-J	17.30-18.30	05/04/16 al 30/06/16	120,00 €
Escuela de Natación	3 - 13 años	L-X	18.30-19.30	04/04/16 al 29/06/16	120,00 €
Escuela de Natación	3 - 13 años	L-V	17.00-18.00	04/04/16 al 27/06/16	120,00 €
Escuela de Natación	3 - 13 años	X-V	17.30-18.30	06/04/16 al 29/06/16	120,00 €
Escuela de Natación	+ 14 años	L-X	11.30-12.30	05/10/15 al 30/12/15	120,00 €
Escuela de Natación	+ 14 años	L-X	11.30-12.30	04/01/16 al 30/03/16	120,00 €
Escuela de Natación	+ 14 años	L-X	11.30-12.30	04/04/16 al 29/06/16	120,00 €
Pilates	+ 17 años	M-J	8.30-9.20	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Pilates	+ 17 años	M-J	9.30-10.20	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Pilates	+ 17 años	M-J	10.20-11.10	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Pilates	+ 17 años	M-J	17.30-18.20	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Pilates	+ 17 años	L-X	18.20-19.10	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Pilates	+ 17 años	M-J	19.10-20.00	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Pilates	+ 17 años	M-J	20.10-21.00	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Pilates	+ 17 años	L-X	20.10-21.00	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
G.A.P.	+ 17 años	M-J	11.10-12.00	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
G.A.P.	+ 17 años	M-J	16.40-17.30	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Toniyqm	+ 17 años	M-J	11.10-12.00	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Toniyqm	+ 17 años	M-J	16.40-17.30	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
ZUMBA	+ 17 años	L-X	16.00-16.50	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
ZUMBA	+ 17 años	M-J	21.00-21.50	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Karate Alevin	4 - 8 años	L-X	17.30-18.20	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Karate Infantil	9-13 años	M-J	18.20-19.10	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Karate Júnior	14-17 años	M-J	19.10-20.00	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Curso Musculación 2 días por semana	+17 años	L a V	07.45-22.00	05/10/15 al 31/05/16	145,00 €

ALGAZARA - SOMOSIERRA Nº 15 BIS BAJO - TEL. 941 259 849

* En todas las actividades dirigidas, el número mínimo de plazas será de 10.

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO ABONADO LOGROÑO DEPORTE
Pilates	+ 17 años	L-X	10.00-11.00	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Pilates	+ 17 años	M-J	12.30-13.30	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Pilates	+ 17 años	L-X	13.30-14.30	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Pilates	+ 17 años	M-J	16.00-17.00	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
RELAJACIÓN Y MOVIMIENTO	+ 17 años	L-X	12.30-13.30	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
RELAJACIÓN Y MOVIMIENTO	+ 17 años	M-J	17.00-18.00	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
MARCHA NÓRDICA	+ 17 años	V	16.00-18.00	02/10/15 al 27/05/16	170,00 €
MARCHA NÓRDICA	+ 17 años	DOMINGO	11.00-13.00	04/10/15 al 29/05/16	170,00 €
DANZAS ORIENTALES JÚNIOR	6-12 años	M-X	18.00-19.00	01/10/15 al 30/05/16	170,00 €

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

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

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO ABONADO LOGROÑO DEPORTE
Bono 5 sesiones Criosauana	+ 14 años	CITA PREVIA	08.00-21.00	01/10/15 al 31/05/16	120,00 €
Bono 5 sesiones Andulación-Burbuja Aire puro (30 minutos)	+ 14 años	CITA PREVIA	08.00-21.00	01/10/15 al 31/05/16	100,00 €
Bono 5 sesiones Masaje en Burbuja Aire puro (30 minutos)	+ 14 años	CITA PREVIA	08.00-21.00	01/10/15 al 31/05/16	120,00 €
Bono 3 sesiones Fisioterapia y rehabilitación (60 minutos)	+ 14 años	CITA PREVIA	08.00-21.00	01/10/15 al 31/05/16	60,00 €

Centros de salud y ejercicio físico de Logroño

EQUILIBRIO - DUQUESA DE LA VICTORIA Nº 23 BAJO - TELF: 941 260 155

En todas las actividades dirigidas el número mínimo de plazas será de 10.

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO ABONADO LOGROÑODEPORTE
Pilates (mat) suelo	+17 años	LX	8.15-9.15	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Pilates (mat) suelo	+17 años	LX	16.00-17.00	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Pilates (mat) suelo	+17 años	MJ	9.15-10.15	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Pilates (mat) suelo	+17 años	MJ	10.15-11.15	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Pilates (mat) suelo	+17 años	MJ	16.00-17.00	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Body Balance	+17 años	MJ	12.00-13.00	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Body Balance	+17 años	LX	17.00-18.00	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Zumba	+17 años	MJ	16.00-16.45	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Zumba infantil	6-10 años	LX	19.00-19.45	05/10/15 al 27/05/16	170,00 €

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

TODOS LOS USUARIOS DEBERÁN DE ENTRAR CON LA TARJETA DEL CENTRO CUYO PRECIO ES 6€

En todas las actividades dirigidas el número mínimo de plazas será de 10.

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADO
EFAt Entrenamiento Funcional de Alta Intensidad	+17 años	LX	09.15-10.15	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Indoor Walking (Audiovisual)	+17 años	2 d / sem.	cada hora de 7.00 a 17.00	01/10/15 al 27/05/16	170,00 €
Ciclo Indoor (Audiovisual)	+17 años	LX	cada hora de 7.00 a 17.00	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Ciclo Indoor (Audiovisual)	+17 años	MJ	cada hora de 7.00 a 17.00	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
G.A.P.	+17 años	LX	20.15-21.15	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Aeróbic	+17 años	LX	09.15-10.15	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Aeróbic	+17 años	MJ	19.15-20.15	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Ciclo Indoor	+17 años	LX	20.15-21.15	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Ciclo Indoor	+17 años	MJ	9.15-10.15	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Body power	+17 años	MJ	20.00-21.00	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Body power	+17 años	MJ	20.15-21.00	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Escuela de Natación	3 - 13 años	LX	17.00-18.00	TRES MESES	120,00 €
Escuela de Natación	3 - 13 años	LX	17.45-18.45	TRES MESES	120,00 €
Escuela de Natación	3 - 13 años	LX	18.30-19.30	TRES MESES	120,00 €
Escuela de Natación	3 - 13 años	MJ	17.00-18.00	TRES MESES	120,00 €
Escuela de Natación	3 - 13 años	MJ	17.45-18.45	TRES MESES	120,00 €
Escuela de Natación	3 - 13 años	MJ	18.30-19.30	TRES MESES	120,00 €
Spa y Piscina	+17 años	2 d / sem.	10.00-14.00	01/10/15 al 27/05/16	170,00 €
Curso Musculación 2 días por semana	+17 años	L a V	12.00-16.00 y 21.00 a 22.30	05/10/15 al 27/05/16	145,00 €

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

En todas las actividades dirigidas el número mínimo de plazas será de 10.

* 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€

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO ABONADO LOGROÑODEPORTE
Pilates Básico	+17 años	M-J	9.00-10.00	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Pilates Básico	+17 años	M-J	17.15-18.15	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Hot Yoga "Warm"	+17 años	M-J	10.15-11.15	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Hot Yoga "Warm"	+17 años	M-J	16.15-17.15	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Hot Yoga "Warm"	+17 años	M-J	21.15-22.15	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Hot Yoga	+17 años	M	17.30-19.30	02/10/15 al 27/05/16	170,00 €
Hot Yoga	+17 años	V	18.30-20.30	06/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Hatha Yoga Suave - Terapéutico	+17 años	LX	19.00-20.00	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Hatha Yoga Suave - Terapéutico	+17 años	MJ	15.15-16.15	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Yoga en Familia (Un adulto + un niño) **	3 a 6 años y +17 años	M-J	18.15-19.15	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Yoga Júnior	7 a 12 años	LX	17.15-18.15	05/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Danza Bollywood y Oriental	+17 años	M-J	18.15-19.15	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Balance Control y Fitness Fusión	+17 años	M-J	16.00-17.00	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Bono 4 sesiones de Flotación*	+17 años	CITA PREVIA	9.00-21.30	01/10/15 al 31/05/16	40,00 €
Bono 12 sesiones de Plataforma vibratoria*	+17 años	CITA PREVIA	9.00-21.30	01/10/15 al 31/05/16	40,00 €

Centros de salud y ejercicio físico de Logroño

GOLDEN GYM - PEPE BLANCO Nº 8-10 BAJO - TELF: 941 205 854

En todas las actividades dirigidas el número mínimo de plazas será de 10.

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO ABONADO LOGROÑO DEPORTE
Pilates	+17 años	LX	16.30-17.30	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Pilates	+17 años	MJ	10.30-11.30	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Ciclo Indoor	+17 años	LX	9.30-10.30	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Ciclo Indoor	+17 años	LX	13.30-14.30	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Ciclo Indoor	+17 años	MJ	15.30-16.30	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Ciclo Indoor	+17 años	MJ	19.15-20.15	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Karate Infantil	4 - 8 años	MJ	17.15-18.00	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Defensa Personal Femenina (Sepai Jessica Guerrero)	+18 años	LX	11.00-12.00	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Tricking (acrobacias)	+7 años	M	19.00-20.30	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Tricking (acrobacias)	+7 años	V	17.00-18.30	02/10/15 al 27/05/16	170,00 €
Curso Musculación 2 días por semana	+17 años	L a V	13.00-15.00	05/10/15 al 27/05/16	145,00 €

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

En todas las actividades dirigidas el número mínimo de plazas será de 10.

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO ABONADO LOGROÑO DEPORTE
Ciclo Indoor	+17 años	LX	8.30-9.15	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Ciclo Indoor	+17 años	LX	20.00-20.45	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Ciclo Indoor	+17 años	MJ	20.00-20.45	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Kraw-maga	+17 años	MJ	20.45-21.45	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Body Pump	+17 años	LX	19.00-20.00	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Body Pump	+17 años	MJ	17.00-18.00	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Zumba	+17 años	MJ	9.30-10.30	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Zumba	+17 años	MJ	16.00-17.00	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Zumba	+17 años	MJ	19.00-19.45	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Zumba	+17 años	MJ	21.45-22.45	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Pilates	+17 años	LX	10.30-11.30	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Pilates	+17 años	MJ	10.30-11.30	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Pilates	+17 años	LX	16.00-17.00	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Pilates	+17 años	MJ	18.00-19.00	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Pilates	+17 años	LX	20.45-21.45	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Danza oriental	+17 años	M-V	9.30-10.30	01/10/15 al 27/05/16	170,00 €
Zumba infantil	6-10 años	LX	18.00-18.45	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Curso Musculación 2 días por semana	+17 años	L a V	9.00-13.00 y 16.00-22.00	05/10/15 al 30/05/16	145,00 €

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

En todas las actividades dirigidas el número mínimo de plazas será de 10.

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO ABONADO LOGROÑO DEPORTE
Judo	5 - 14 años	LX	12.45-13.45	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Judo	5 - 14 años	LX	15.45-16.45	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Judo	5 - 14 años	MJ	15.45-16.45	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Karate	5 - 14 años	MJ	12.45-13.45	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Zumba infantil	9 - 14 años	LX	17.00-18.00	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Zumba infantil	9 - 14 años	MJ	17.00-18.00	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Zumba	+17 años	LX	9.15-10.15	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Zumba	+17 años	LX	10.30-11.30	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Zumba	+17 años	LX	16.00-17.00	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Zumba	+17 años	MJ	09.15-10.15	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Zumba	+17 años	MJ	16.00-17.00	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Aerobic-Step	+17 años	MJ	10.30-11.30	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Pilates	+17 años	LX	09.15-10.15	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Pilates	+17 años	MJ	09.30-10.30	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Pilates	+17 años	LX	16.00-17.00	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Pilates	+17 años	MJ	16.00-17.00	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Judo veteranos sin competición	+17 años	MJ	17.30-18.30	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Defensa personal iniciación	+17 años	LX	18.00-19.00	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Círculo entrenamiento funcional	+17 años	V	16.15-17.45	02/10/15 al 27/05/16	127,50 €
Curso Musculación 2 días por semana	+17 años	L-V	8.00-22.00	05/10/15 al 30/05/16	145,00 €

Centros de salud y ejercicio físico de Logroño

SANTAMARÍA GYM - GENERAL YAGÜE Nº 36 BAJO - TELF: 941 260 933

En todas las actividades dirigidas el número mínimo de plazas será de 10.

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO ABONADO LOGROÑO DEPORTE
Ciclo Indoor (Audiovisual)	+17 años	LX	8.00-9.00	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Ciclo Indoor (Audiovisual)	+17 años	LX	10.00-11.00	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Ciclo Indoor (Audiovisual)	+17 años	LX	13.00-14.00	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Ciclo Indoor (Audiovisual)	+17 años	LX	15.30-16.30	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Ciclo Indoor (Audiovisual)	+17 años	LX	17.00-18.00	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Ciclo Indoor (Audiovisual)	+17 años	M-J	8.00-9.00	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Ciclo Indoor (Audiovisual)	+17 años	M-J	10.00-11.00	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Ciclo Indoor (Audiovisual)	+17 años	M-J	13.00-14.00	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Ciclo Indoor (Audiovisual)	+17 años	M-J	15.30-16.30	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Ciclo Indoor (Audiovisual)	+17 años	M-J	17.00-18.00	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Zumba	+17 años	LX	09.00-10.00	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Zumba	+17 años	LX	15.00-16.00	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Zumba	+17 años	M-J	12.00-13.00	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Zumba	+17 años	M-J	16.30-17.30	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Aerogap	+17 años	LX	09.00-10.00	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Aerogap	+17 años	LX	11.00-12.00	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Aerogap	+17 años	LX	14.00-15.00	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Aerogap	+17 años	M-J	09.00-10.00	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Aerogap	+17 años	M-J	11.00-12.00	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Aerogap	+17 años	M-J	14.00-15.00	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Curso Musculación 2 días por semana	+17 años	L a V	8.00-16.00	05/10/15 al 27/05/16	145,00 €

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

En todas las actividades dirigidas el número mínimo de plazas será de 10.

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO ABONADO LOGROÑO DEPORTE
Kung Fu - Defensa Personal	17 - 65 años	LX	11.00-12.00	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Kung Fu - Defensa Personal	17 - 65 años	L-V	11.00-12.00	05/10/15 al 27/05/16	170,00 €
Kung Fu - Defensa Personal	17 - 65 años	X-V	11.00-12.00	07/10/15 al 27/05/16	170,00 €
Kung Fu - Defensa Personal	17 - 65 años	LX	20.00-21.00	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Kung Fu - Defensa Personal	17 - 65 años	L-V	20.00-21.00	05/10/15 al 27/05/16	170,00 €
Kung Fu - Defensa Personal	17 - 65 años	X-V	20.00-21.00	07/10/15 al 27/05/16	170,00 €
Kung Fu - Defensa Personal	17 - 65 años	M-J	19.00-20.00	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Kung Fu - Defensa Personal	17 - 65 años	M-J	21.00-22.00	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Tai Chi	17 - 65 años	LX	10.00-11.00	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Tai Chi	17 - 65 años	L-V	10.00-11.00	05/10/15 al 27/05/16	170,00 €
Tai Chi	17 - 65 años	X-V	10.00-11.00	07/10/15 al 27/05/16	170,00 €
Tai Chi	17 - 65 años	LX	19.00-20.00	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Tai Chi	17 - 65 años	L-V	19.00-20.00	05/10/15 al 27/05/16	170,00 €
Tai Chi	17 - 65 años	X-V	19.00-20.00	07/10/15 al 27/05/16	170,00 €
Tai Chi	17 - 65 años	M-J	20.00-21.00	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Tai Chi	17 - 65 años	LX	21.00-22.00	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Pilates	17 - 65 años	M-J	18.00-19.00	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €
Pilates	17 - 65 años	LX	18.00-19.00	05/10/15 al 30/05/16	170,00 €
Kung Fu Infantil	10 - 16 años	M-J	19.00-20.00	01/10/15 al 31/05/16	170,00 €

FECHAS DE INSCRIPCIÓN:

ACTIVIDADES CONCILIA del 18 de agosto al 23 de agosto

ABONADOS desde el 25 de agosto

USUARIOS desde el 15 de septiembre

FORMAS y HORARIOS de INSCRIPCIÓN

Telefónica

- Para las llamadas desde Logroño: Inscripción telefónica en el 010
- Para llamadas desde fuera de Logroño o teléfonos móviles: Inscripción en teléfono 941 27 70 01.
- El horario de inscripción telefónica, en horario ininterrumpido (salvo el primer día de cada periodo de inscripción que comienza a las 8:00 h.)

Internet

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

Presencial

**Para personas mayores de 65 años
(además de la inscripción telefónica e internet)**

El horario de la inscripción presencial, exclusivamente para actividades específicas para la tercera edad, será en la oficina de Logroño Deporte situada en Plaza Las Chiribitas nº 1 y es:

Del día 25 al 31 de agosto el horario de inscripción presencial será:

De martes a viernes, 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.

**ACEPTA EL
RETO**
LOGROÑO Programa Deportivo Municipal
2015 2016

Logroño deporte

www.logroñodeporte.es

 Ayuntamiento
de Logroño