



D E P O R T E

SI LÍMITES

**PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL 2019-2020
LOGROÑO**



Servicio Médico Salud y Movimiento



ACTIVIDADES

Las actividades del Servicio Médico incluyen sesiones especiales, seguimiento y supervisión, y reconocimiento médico con pruebas físicas.

NIÑ@S ACTIV@S

Actividad incluida en el Programa contra el Sedentarismo y la Obesidad Infantil. Actividad para implicar, formar, concienciar y fomentar la adherencia a la práctica deportiva de niños /as que padecen sobrepeso u obesidad infantil. Se realizarán ejercicios físicos mediante juegos. La actividad incluye: un reconocimiento médico con pruebas físicas, un programa de seguimiento y supervisión por el servicio médico. **6-16 AÑOS / PÁGINA 27**

ACTIVIDAD PARA PERSONAS CON DIABETES / HIPERTENSIÓN / SOBREPESO

Actividad en la que se pretende mejorar la calidad de vida por medio de la aplicación de un programa de ejercicio centrado en el entrenamiento de fuerza y de flexibilidad. La actividad incluye: un reconocimiento médico con pruebas físicas, seguimiento y supervisión por el servicio médico y la elaboración de un programa de ejercicios personalizados. **17 y +AÑOS / PÁGINA 31**

EJERCICIOS ACUÁTICOS PARA PERSONAS CON DIABETES Y/O HIPERTENSIÓN Y/O SOBREPESO

Actividad en la que se pretende mejorar la calidad de vida desarrollando ejercicios aeróbicos, de fuerza y de flexibilidad en el agua, adecuando el programa de entrenamiento a las necesidades de los alumnos. La actividad incluye: un reconocimiento médico con pruebas físicas, seguimiento y supervisión por el servicio médico y la elaboración de un programa de ejercicios personalizados. **17 y +AÑOS / PÁGINA 38**

ACTIVIDAD FÍSICA NO MONITORIZADA Y SEGUIMIENTO PERIÓDICO

Actividad física, con prescripción y con seguimiento del servicio médico, a realizar por el abonado en casa, parque o instalaciones de Logroño deporte, sin la presencia de un instructor-educador físico.
Abonados 97 € /temporada (equivalente a 10,78 € al mes). Más información y reservas en www.logroñodeporte.es



Pablo Hermoso de Mendoza
Alcalde de Logroño

El deporte desempeña un papel esencial en materias de integración social, de educación y de contribución a la salud, así como de apoyo a los valores como el respeto mutuo, la tolerancia y la deportividad. Razones suficientes por las que el Ayuntamiento de Logroño ha adquirido el férreo compromiso de realizar una decidida apuesta por el deporte; por fomentar las Escuelas Deportivas, las actividades y competiciones; por ayudar y colaborar con los distintos clubes de nuestra ciudad; y por apoyar los grandes eventos deportivos que hacen de Logroño una “Ciudad Europea del Deporte” por méritos propios.

Una ciudad que cuida, que promueve la vida sana y que ofrece deporte para todos, sin ningún tipo de distinción: deporte para nuestros mayores, para bebés, para personas con diferentes capacidades, para disfrutar con amigos, para realizar en familia... En definitiva, para que todos puedan hacer ejercicio físico de forma regular y segura en las mejores instalaciones y en manos de profesionales.

Actividades deportivas pensadas para todos y para realizar a todas horas, sin excusas. Porque el deporte moviliza emociones y sentimientos, pero sobre todo puede influir en las actitudes y comportamientos de las personas, a través de los valores que transmite: esfuerzo, superación, perseverancia, igualdad, solidaridad y compañerismo, éxito personal y colectivo, entre otros muchos.

Logroño Deporte, en su afán por divulgar, potenciar y ofrecer deporte para todos, mantiene una colaboración permanente con las federaciones y clubes deportivos de la ciudad con el objetivo de desarrollar nuevos cursos dentro del Programa Deportivo Municipal y ofertar de esta manera una serie de actividades más específicas gracias a la experiencia de estas organizaciones.

Siguiendo esta línea, como podrás comprobar con el programa que tienes en tus manos, de cara a la temporada 2019/20 damos un paso más y te ofrecemos un ambicioso plan con una clara voluntad: llegar a más logroñeses y seguir fomentando una cultura del deporte basada en la vida sana y el respeto por los demás.

Sal de casa y haz deporte. Es bueno para ti, es bueno para todos.



PREPARADOS, LISTOS, ¡YA!

TIEMPO DE DESCUENTO

Logroño deporte

Ayuntamiento de Logroño

TIEMPO DE DESCUENTO

Es una iniciativa nacida para agrupar a empresas relacionadas con el deporte, la actividad física y la salud en la ciudad de Logroño, que ofrecen **descuentos** a los **ABONADOS** de Logroño Deporte.

Busca este distintivo en los comercios adheridos y empieza a beneficiarte de las ventajas de ser **ABONADO** a Logroño Deporte.

MÁS DE 40 COMERCIOS DE LOGROÑO

TIENDAS DE DEPORTES - SERVICIOS MÉDICOS - SERVICIOS DE FISIOTERAPIA
NUTRICIÓN - DENTISTAS - ÓPTICOS - PODÓLOGOS - OTROS...

CONSULTA LA LISTA COMPLETA DE COMERCIOS CON SUS OFERTAS EN:

www.logronodeporte.es/tiempo-de-descuento

DeporPOP



PROGRAMA
PARA DEPORTISTAS
POPULARES

Logroño deporte Ayuntamiento de Logroño



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

AMPLÍA TODA LA INFORMACIÓN EN
www.logronodeporte.es

Por un coste mensual de 25 euros para abonad@s, **DEPOR POP incluye:**

- Acceso ilimitado a las salas de musculación y fitness, con un monitor que puede resolver las dudas y preparar las rutinas de entrenamiento en la sala.
- La realización de un reconocimiento médico con prueba de esfuerzo, a cargo de un profesional en medicina deportiva. Promoción exclusiva para aquellas personas que adquieran el Depor Pop en el mes de octubre.
- Acceso ilimitado al espacio hidrotermal del C.D.M. Lobete y las Termas del C.D.M. La Ribera y Las Gaunas.
- Asistencia gratuita a Jornadas sobre salud y ejercicio físico organizadas por Logroño deporte.

El precio de este servicio se realiza en un pago único de 200 euros IVA incluido. Los que se acojan a este servicio más adelante, pagarán su cuota a razón de 25 euros mes, en un pago único total, desde el mes que se inscriban incluido hasta el 31 de mayo de 2020.

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

No se puede dar de baja de este servicio una vez contratado.

Última fecha para poder comprar este servicio será el 30 de marzo de 2020.

La compra de este servicio se realiza a través de www.logronodeporte.es



Rubén Antoñanzas

Concejal de Deportes y Presidente de Logroño Deporte

Este programa que acaba de llegar a tus manos, y que por primera vez tengo el orgullo de presentarte, está lleno de momentos de diversión, de esfuerzos y recompensas, de éxitos en grupo y satisfacciones personales. Avanza un curso 2019-2020 en el que podrás encontrar la manera de estar activo y ser feliz a través del deporte, con independencia de tu edad, de tus gustos o de cuál sea tu condición física, como dice el lema de esta temporada, que es “Deporte sin límites”.

La oferta que figura en estas páginas no se centra en el ejercicio esporádico, sino que consolida rutinas deportivas, la manera más eficaz de afianzar una sociedad sana, dinámica, ambiciosa, con futuro.

Ser concejal de Deportes es una oportunidad llena de retos para trabajar por un Logroño mejor. Me siento agradecido por este cometido que debo a todos los logroñeses y a nuestro alcalde, Pablo Hermoso de Mendoza, que ha confiado en mí uno de los pilares más féreos para la construcción de ese Logroño saludable, vivo, creativo e impetuoso por el que vamos a trabajar en esta Legislatura que ahora comienza.

En esta misión comprometo todo mi empeño, seguro de contar con el apoyo de los cerca de 47.000 abonados a Logroño Deporte, con los más de 13.000 que son usuarios de sus instalaciones, con los miles que a través de federaciones, clubes o asociaciones se mueven anualmente con nosotros. A todos me dirijo y también a otros muchos que estoy seguro se sumarán próximamente.

Son numerosos los proyectos que bullen en mi cabeza, grandes los retos que voy a proponeros, con la seguridad de que juntos podremos afrontarlos, sin escatimar esfuerzos, pensando en la gran satisfacción que sentiremos al cruzar las distintas metas que nos vayamos marcando. Unos éxitos que serán de todos porque sólo los consideraremos triunfos y los disfrutaremos si podemos compartíroslos.

No esperemos. Pongámonos en marcha.

LOS COMBOS DE LOGROÑO DEPORTE



Los "Combos" de Logroño Deporte combinan una actividad principal con otra que complementa sus beneficios y que resulta más económica. Los "Combos" combinan por tanto, actividades para mayores de 17 años, de larga duración (octubre a mayo) de 2 ó 3 días a la semana (Actividad Principal) con otra también de larga duración de 1 día/semana (salvo musculación).

COMBO ACTIVIDAD + ACTIVIDAD SUAVE UN DÍA A LA SEMANA.

Actividad principal: Cualquier actividad del programa

Actividad suave: Pilates, mindfitness, taichí, taichí en el agua y yoga.

Tarifa: Precio actividad + Precio actividad suave.

Descuento del 10% en el precio de la actividad suave.



COMBO ACTIVIDAD + ACTIVIDAD DE TONIFICACIÓN DE UN DÍA A LA SEMANA

Actividad principal: Cualquier actividad del programa

Actividad de tonificación: Aerocombat, GAP, Ponte en forma corriendo,

ToniPump, Ritmos Latinos, Zumba, Crosstraining y Entrena corriendo

Tarifa: Precio actividad + Precio actividad de tonificación.

Descuento del 10% en el precio de la actividad de tonificación.



COMBO ACTIVIDAD + SALAS DE MUSCULACIÓN

Actividad principal: Cualquier actividad del programa

salas de musculación: Acceso ilimitado de octubre a mayo

Tarifa: Precio actividad + 39 € (Descuento aprox. del 50% de la sala de musculación)



COMBO + 65 AÑOS: PASEO + PILATES

Paseo: Lunes y miércoles de 09:30 a 11:00 horas

Pilates +65: Martes de 11:30 a 12:30 en C.F. Pradoviejo.

Tarifa: Grupo del paseo 53 € / 106 € + Pilates 34 € / 68 €

Descuento del 10% en el precio de la actividad de Pilates.



Todas las inscripciones se realizan desde la página web de www.logroñodeporte.es. Los Combos llevan el descuento en la segunda actividad del 10% (salvo musculación), teniendo la actividad principal su precio correspondiente. La última fecha para inscribirse en un combo es el 30 de noviembre, salvo el combo Actividad + salas de musculación que es hasta el 31 de marzo. Todo cambio posterior de actividad o de la condición de abonad@ que no respete los combos existentes, supondrá la pérdida de descuento.

ACTIVIDADES CONCILIA

ACTIVIDADES Y HORARIOS 12

0-5 AÑOS

E.M. DE CHIQUIRITMO.....	16
E.M. DE MULTIDEPORTE.....	16
NATAción 12 A 30 MESES (CURSILLO) ...	16
NATAción 12 A 36 MESES (CURSILLO) ...	17
NATAción 3 AÑOS.....	17
NATAción 4 AÑOS.....	18
NATAción 5 AÑOS.....	18
NATAción INIC/PERFEC 4-5 AÑOS 18	
PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN.....	18

6-16 AÑOS

BILLAR INICIACIÓN / PERFEC.....	19
BUCEO.....	19
CURLING.....	19
E.M. DE ATLETISMO.....	19
E.M. DE BADMINTON.....	20
E.M. DE BALONMANO.....	20
E.M. DE CICLISMO EN RUTA Y BTT.....	20
E.M. DE CIRCO.....	20
E.M. DE ESGRIMA.....	21
E.M. DE FAMA DANCE.....	21
E.M. DE FRONTENIS.....	21
E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA.....	21
E.M. DE JUDO.....	21
E.M. DE KARATE.....	22
E.M. DE PALETA.....	22
E.M. DE PATINAJE.....	22
E.M. DE PELOTA MANO. INIC/ PERF.....	22
E.M. DE PELOTA MANO. INICI.....	22
E.M. DE PELOTA MANO PERF.....	22
E.M. DE STREET DANCE.....	23
E.M. DE TAEKWONDO.....	23
E.M. DE TIRO OLÍMPICO.....	23
E.M. DE VOLEIBOL.....	23
E.M. DE WATERPOLO.....	24
E.M. DE ZUMBA.....	24
ESCALADA EN ROCÓDROMO (INIC).....	24
ESGRIMA.....	24
EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN).....	25
EXCURSIÓN A CABALLO (NIVEL MEDIO).....	25
GOLF. INIC. Y PERFEC.....	25
GOLF. PERFECCIONAMIENTO.....	25
HÍPICA. INICIACIÓN.....	26
HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO.....	26
HOCKEY HIELO.....	26
KRAV MAGA.....	26
NATAción 6-7 AÑOS.....	27
NATAción 8-9 AÑOS.....	27
NATAción 10-16 AÑOS.....	27
NIÑ@S ACTIV@S.....	27
PÁDEL 6-7 AÑOS.....	28
PÁDEL 8-11 AÑOS.....	28
PÁDEL 12-16 AÑOS INICIACIÓN.....	28

PÁDEL 12-16 AÑOS PERFECI.....	28
PATINAJE SOBRE HIELO. INIC/ PERF.....	29
PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN.....	29
PIRAGÜISMO.....	29
SPORTS DANCE.....	30
TENIS 6-7 AÑOS.....	30
TENIS 8-11 AÑOS.....	30
TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN.....	30
TENIS 12-16 AÑOS PERFECI.....	30

17 Y +AÑOS

ACONDICIONACESTO.....	31
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.....	31
ACTIVIDAD PARA PERSONAS CON DIABETES / HIPERTENSIÓN / SOBREPESO.....	31
AERÓBIC.....	32
AEROCOMBAT.....	32
AEROGAP.....	32
AGILITY INICIACIÓN. CURSILLOS.....	32
AGILITY PERFECI. CURSILLOS.....	33
ANDAR CORRIENDO.....	33
AQUAERÓBIC.....	33
AQUAFITNESS.....	33
AQUAMIX.....	33
AQUARUNNING.....	33
AQUASALUD.....	34
AQUAZUMBA.....	34
BADMINTON.....	34
BILLAR INICIACIÓN / PERFEC.....	34
BUCEO.....	34
CICLO-INDOOR.....	35
CIRCO.....	35
CORE FIT.....	35
CROSS TRAINING.....	35
CURLING.....	38
EJERCICIOS ACUÁTICOS PARA PERSONAS CON DIABETES / HIPERTENSIÓN / SOBREPESO.....	38
ENTRENA CORRIENDO.....	38
ESCALADA EN ROCÓDROMO. INICI.....	38
ESCALADA EN ROCÓDROMO. PERFEC.....	39
ESGRIMA.....	39
ESPALDA SANA.....	39
EXCURSIÓN A CABALLO. INICIACIÓN.....	39
EXCURSIÓN A CABALLO. NIVEL MEDIO.....	39
GAP.....	40
GIMNASIA EN EL AGUA.....	40
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO.....	41
GIM. DE MANT. MASTECTOMIZADAS.....	41
GIMNASIA HIPOPRESIVA.....	41
GOLF. INICIACIÓN Y PERFEC.....	42
GOLF. PERFECCIONAMIENTO.....	42
HÍPICA. INICIACIÓN.....	43
HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO.....	43
INTERVAL FITNESS.....	43
INTERVAL STEP.....	43
KRAV MAGA.....	44

MARCHA NÓRDICA.....	44
MINDFITNESS.....	44
NATAción INI +17 AÑOS (CUR).....	45
NATAción INI/PER +17 AÑOS (CUR).....	45
NATAción MANTENIMIENTO.....	45
NATAción MANTEN. AVANZADOS.....	46
NATAción PARA EMBARAZADAS (CUR).....	46
NATAción PARA LA SALUD.....	46
PÁDEL NIVEL 1.....	47
PÁDEL NIVEL 2.....	47
PÁDEL NIVEL 3.....	47
PATINAJE SOBRE HIELO. INIC/ PERF.....	48
PATINAJE. INICIACIÓN.....	48
PATINAJE. PERFECCIONAMIENTO.....	48
PILATES SUELO.....	49
PILATES SUELO. AVANZADOS.....	49
PIRAGÜISMO.....	49
PONTE EN FORMA CORRIENDO.....	50
RITMOS LATINOS.....	50
TAI CHI.....	50
TAI CHI EN EL AGUA.....	50
TENIS NIVEL 1.....	51
TENIS NIVEL 2.....	51
TENIS NIVEL 3.....	51
TIRO OLÍMPICO.....	52
TONIBIKE.....	52
TONIFIT.....	52
TONIGAP.....	52
TONIPUMP.....	52
YOGA.....	53
ZUMBA.....	53
ZUMBA STRONG / HIIT.....	53

65 + AÑOS

A POR LOS 100.....	54
ACTIVIDADES ACUÁTICAS + 65.....	54
AERÓBIC +65.....	54
AQUABAILES +65.....	54
AQUERÓBIC +65.....	54
BAILES +65.....	55
ESPALDA SANA + 65.....	55
GIMNASIA + 65.....	55
GIMNASIA EN EL AGUA + 65.....	56
GRUPO DEL PASEO + 65.....	56
NATAción INICIACIÓN +65 (CURSILLO).....	56
PILATES +65.....	56
TAI CHI +65.....	57
TAI CHI +65 AVANZADOS.....	57
TONIPUMP +65.....	57
YOGA +65.....	57

VIERNES EN FAMILIA

ACROBACIAS DE CIRCO.....	58
YOGA INFANTIL.....	58
ZUMBA.....	58

CAMPAÑAS

CAMPAÑA ESCOLAR DE GOLF EN EL CAMPO DE GOLF (XV EDICIÓN).....	59
CAMPAÑA ESCOLAR DE PATINAJE SOBRE HIELO (XIII EDICIÓN).....	59
JORNADA DE ESGRIMA EN LA ESCUELA (VIII EDICIÓN).....	59
JORNADA DE GOLF EN LA ESCUELA (IX EDICIÓN).....	59

PERSONAS CON DISCAPACIDAD

ACERCAMIENTO AL CABALLO.....	60
AQUAGIM.....	60
AERÓBIC.....	60
BALONCESTO.....	60
DANZATERAPIA.....	61
FÚTBOL SALA.....	61
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO.....	61
GIMNASIA RÍTMICA.....	61
NATAción PEQUES.....	61
NATAción Y ACTIVIDAD ACUÁTICA.....	61
PASO A PASO.....	61
PETANCA / TENIS DE MESA.....	61

ACTIVIDADES A LA CARTA

INFORMACIÓN..... 62

TORNEOS

PROMOCIÓN Y NOVEDADES ALUMNOS.....	63
TORNEO DE PÁDEL PARA ALUMNOS.....	64
TORNEO DE BALONCESTO (IX EDICIÓN).....	64
TORNEO DE FÚTBOL OCHO (XIII EDICIÓN).....	64
TORNEO DE FÚTBOL SALA (XXXV EDICIÓN) SÁBADOS.....	64
TORNEO DE TENIS PARA ALUMNOS.....	64
TORNEOS DE GOLF.....	64
TORNEOS DE GOLF CON OPCIÓN A HÁNDICAP.....	64

OTROS SERVICIOS

COMBO MUSCULACIÓN.....	65
ESPACIO HIDROTHERMAL C.D.M. LOBETE.....	65
ESPACIO HIDROTHERMAL C.D.M. LOBETE. ESPECIAL FAMILIAS.....	65
ESPACIO HIDROTHERMAL C.D.M. LOBETE. HORA VALLE.....	65
MUSCULACIÓN CON MONITOR.....	65
PISTA DE HIELO.....	65

CENTROS DE SALUD Y EJERCICIO FÍSICO DE LOGROÑO

CENTRIS, ACTIVIDADES Y HORARIOS..... 66

C.D.M LA RIBERA

ACROBACIAS DE CIRCO
AERÓBIC +65
AEROCOMBAT
AQUARUNNING
AQUAZUMBA
BILLAR INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO
CICLO-INDOOR
E.M. DE WATERPOLO
ENTRENA CORRIENDO
ESPALDA SANA
GAP

GINNASIA DE MANTENIMIENTO

GINNASIA DE MANTENIMIENTO
GINNASIA +65
GINNASIA EN EL AGUA + 65
KRAV MAGA
MUSCULACIÓN CON MONITOR
MARCHA NÓRDICA
NATAción 10-16 AÑOS
NATAción 12 A 30 MESES (CURSILLO)
NATAción 12 A 36 MESES (CURSILLO)
NATAción 3 AÑOS
NATAción 4 AÑOS
NATAción 5 AÑOS
NATAción 6-7 AÑOS
NATAción 8-9 AÑOS
NATAción INIC/PERF + 17 AÑOS (CURSILLO)
NATAción 4-5 AÑOS
NATAción 6-7 AÑOS
NATAción 8-9 AÑOS
NATAción INICIACIÓN + 17 AÑOS (CURSILLO)
NATAción INICIACIÓN + 65 (CURSILLO)
NATAción MANTENIMIENTO
NATAción MANTENIMIENTO AVANZADOS
NATAción PARA EMBARAZADAS (CURSILLO)
NATAción PARA LA SALUD
PILATES +65
PILATES SUELO
PILATES SUELO. AVANZADOS
TONIBIKE
TONIGAP
TONIPUMP
YOGA
ZUMBA
ZUMBA STRONG / HIIT

C.D.M LAS GAUNAS

ACTIVIDADES ACUÁTICAS + 65
AERÓBIC
AERÓBIC +65
AEROCOMBAT
ANDAR CORRIENDO
AQUAERÓBIC
AQUAERÓBIC +65
AQUAFITNESS
AQUARUNNING

AQUASALUD
AQUAZUMBA
BUCEO
E.M. DE ESGRIMA
E.M. DE FAMA DANCE
E.M. DE FRONTENIS
E.M. DE PATINAJE
E.M. DE PELOTA MANO. INICIACIÓN
E.M. DE ZUMBA
ENTRENA CORRIENDO
ESCALADA EN ROCÓDROMO (PERFECCI.)
ESGRIMA
ESPALDA SANA
ESPALDA SANA + 65
GAP
GINNASIA DE MANTENIMIENTO
GINNASIA +65
GINNASIA DE MANTENIMIENTO MASTECTOMIZADAS
GINNASIA EN EL AGUA
GINNASIA EN EL AGUA + 65
GINNASIA HIPOPRESIVA
GRUPO DEL PASEO + 65
MUSCULACIÓN CON MONITOR
NATAción 3 AÑOS
NATAción 4 AÑOS
NATAción 5 AÑOS
NATAción 6-7 AÑOS
NATAción INIC/PERF. + 17 AÑOS (CURSILLO)
NATAción INICIACIÓN + 17 AÑOS (CURSILLO)
NATAción MANTENIMIENTO
NATAción MANTENIMIENTO AVANZADOS
NATAción PEQUES 3 A 10 AÑOS
NATAción Y ACTIVIDAD ACUÁTICA
PATINAJE. INICIACIÓN
PATINAJE. PERFECCIONAMIENTO
PILATES +65
PILATES SUELO
TAI CHI
TAI CHI +65
YOGA
ZUMBA

C.D.M. LAS NORIAS

AGILITY INICIACIÓN. CURSILLOS
AGILITY PERFECCIONAMIENTO. CURSILLOS
CROSS TRAINING
ENTRENA CORRIENDO
ESCALADA EN ROCÓDROMO (INICIACIÓN)
ESCALADA EN ROCÓDROMO (PERFECC.)
PÁDEL 12-16 AÑOS INICIACIÓN
PÁDEL 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO
PÁDEL 6-7 AÑOS
PÁDEL 8-11 AÑOS
PÁDEL NIVEL 1
PÁDEL NIVEL 2
PÁDEL NIVEL 3
PILATES SUELO

PIRAGÜISMO
PONTE EN FORMA CORRIENDO
TAI CHI
TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN
TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO
TENIS 6-7 AÑOS
TENIS 8-11 AÑOS
TENIS NIVEL 1
TENIS NIVEL 2
TENIS NIVEL 3
TONIFT
TONIPUMP
TONIPUMP +65
TORNEO DE PÁDEL PARA ALUMNOS
TORNEO DE TENIS PARA ALUMNOS
YOGA

C.D.M. LOBETE

A POR LOS 100
ACTIVIDAD PARA PERSONAS CON DIABETES / HIPERTENSIÓN / SOBREPESO
ACTIVIDADES ACUÁTICAS + 65
AQUAGIM
AERÓBIC +65
AQUABAILES +65
AQUAERÓBIC
AQUAFITNESS
AQUAMIX
AQUASALUD
AQUAZUMBA
BAILES +65
CAMPAÑA ESCOLAR DE PATINAJE SOBRE HIELO (XIII EDICIÓN)
CURLING
E.M. DE CHIQUIRITMO
E.M. DE JUDO
E.M. DE MULTIDEPORTE
E.M. DE TAEKWONDO
E.M. DE VOLEIBOL
E.M. DE ZUMBA
EJERCICIOS ACUÁTICOS PARA PERSONAS CON DIABETES / HIPERTENSIÓN / SOBREPESO
ESPACIO HIDROTHERMAL C.D.M. LOBETE
HOCKEY HIELO
ESPALDA SANA
GAP
GINNASIA DE MANTENIMIENTO
GINNASIA +65
GINNASIA EN EL AGUA
GINNASIA EN EL AGUA + 65
GINNASIA HIPOPRESIVA
INTERVAL STEP
KRAV MAGA
MINDFITNESS
MUSCULACIÓN CON MONITOR
NATAción 10-16 AÑOS

NATACIÓN 3 AÑOS
 NATACIÓN 4 AÑOS
 NATACIÓN 5 AÑOS
 NATACIÓN 6-7 AÑOS
 NATACIÓN 8-9 AÑOS
 NATACIÓN INIC/PERF. + 17 AÑOS (CURSILLO)
 NATACIÓN MANTENIMIENTO
 NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS
NATACIÓN Y ACTIVIDAD ACUÁTICA
 NIÑ@S ACTIV@S
 PATINAJE SOBRE HIELO. INIC/ PERF
 PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN
 PILATES +65
 PILATES SUELO
 PILATES SUELO. AVANZADOS
 PISTA DE HIELO
 TAI CHI
 TAI CHI +65
 TAI CHI +65 AVANZADOS
 TAI CHI EN EL AGUA
 YOGA
 YOGA +65
 YOGA INFANTIL
 ZUMBA

C.F. PRADOVIEJO

ENTRENA CORRIENDO
 PILATES +65
 PILATES SUELO
 PONTE EN FORMA CORRIENDO
 TORNEO DE FÚTBOL OCHO(XIII EDICIÓN)

CAMPO DE GOLF

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

CLUB DE TIRO REY PASTOR

E.M. DE TIRO OLÍMPICO
 TIRO OLÍMPICO

EL DORADO

ACERCAMIENTO AL CABALLO
 EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN)
 EXCURSIÓN A CABALLO (NIVEL MEDIO)
 HÍPICA. INICIACIÓN
 HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO

P.M. SIETE INFANTES DE LARA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
 GAP
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
 KRAV MAGA
 TAI CHI
 YOGA

P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
 TORNEO DE BALONCESTO (IX EDICIÓN)

P.M. CABALLERO DE LA ROSA

BALONCESTO
 E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA
FÚTBOL SALA
PETANCA / TENIS DE MESA

P.M. DOCTORES CASTROVIEJO

E.M. DE PELOTA MANO INIC./ PERFE.

P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA

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

P.M. ESPARTERO

E.M. DE ZUMBA
 INTERVAL STEP
 ZUMBA

P.M. GONZALO DE BERCEO

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
 E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA
 GAP
 ZUMBA

P.M. JUAN YAGÜE

E.M. DE CICLISMO EN RUTA Y BTT
 TORNEO DE FÚTBOL SALA (XXXV EDICIÓN)

P.M. MADRE DE DIOS

CORE FIT
 E.M. DE STREET DANCE
 E.M. DE ZUMBA
 GAP
 INTERVAL FITNESS
 RITMOS LATINOS
 SPORTS DANCE
 ZUMBA

P.M. MADRID MANILA

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

P.M. MILENARIO DE LA LENGUA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
 E.M. DE CHIQUIRRITMO
 GAP
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

P.M. MURRIETA

AERÓBIC
 CORE FIT
 E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA
 E.M. DE KÁRATE
 GAP

P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
 CIRCO
 E.M. DE CIRCO
 GAP
 ZUMBA

P.M. RUIZ DE LOBERA

DANZATERAPIA
 E.M. DE ATLETISMO
 E.M. DE CIRCO
GIMNASIA RÍTMICA

P.M. TITÍN III

E.M. DE BÁDMINTON
 BÁDMINTON

P.M. VALDEGASTEA

AERÓBIC
 E.M. DE BÁDMINTON
 E.M. DE CHIQUIRRITMO
 GAP

P.M. VAREA

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

P.M. VICENTE OCHOA

E.M. DE BALONMANO

PARQUES Y RUTAS

PASO A PASO

DEL ALTA

1. FORMAS DE INSCRIPCIÓN Y HORARIO

TELEFÓNICA

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

INTERNET

- En la pág. web de Logroño Deporte. Se accede a ella a través de la web de Logroño deporte, www.logroñodeporte.es
- La inscripción a través de la web tiene un horario ininterrumpido (salvo el primer día de cada periodo de inscripción que comienza a las 8:00 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 21 al 31 de agosto el horario de inscripción presencial será de 08.00 a 15.00 horas.
Desde el 1 de septiembre:
 Lunes de 08.30 h. a 14.30 h.
 Martes de 08.30 h. a 14.30 h. y de 17.00 h. a 19.00 h.
 Miércoles de 08.30 h. a 17.00 h. (Ininterrumpido)
 Jueves de 08.30 h. a 14.30 h.
 Viernes de 08.30 h. a 14.30 h.

2. FECHAS DE COMIENZO DE INSCRIPCIÓN POR ACTIVIDAD:

PROGRAMA CONCILIA, CONCILIA DORADO Y VIERNES EN FAMILIA

A partir del 20 de Agosto, exclusivamente los abonados a Logroño deporte, tienen la opción prioritaria para inscribirse a las actividades del programa concilia, concilia dorado y las actividades de "viernes en familia".

RESTO DEL PROGRAMA

ABONADOS

22 AGOSTO: ACTIVIDADES ESPECÍFICAS PARA MAYORES DE 65 AÑOS

A por los 100, Actividades acuáticas +65, Aerobic +65, Aquabales +65, Acuático +65, Bailes +65, Espalda sana +65, Gimnasia +65, Gimnasia en el agua +65, Grupo del paseo +65, Natación iniciación +65, Pilates +65, Tai Chi +65, Tai Chi +65 Avanzados, Tonipump +65, Yoga +65.

27 AGOSTO: ACTIVIDADES ESPECÍFICAS PARA MENORES DE 17 AÑOS

Actividad infantil contra el sobrepeso, Atletismo, Bádminton, Balommano, Billar, Buceo , Ciclismo en ruta y BTT, Circo, Curling, Chiquirritmo, Escalada en roódromo, Esgrima, Excursión a caballo, Fama Dance, Gimnasia Rítmica, Golf, Hípica, Hockey Hielo, Judo, Karate, Krav Maga, Multideporte, Natación, Patinaje, Patinaje sobre hielo, Piragüismo, Pelota (mano), Paleta o Frontenis), Pádel, Sports Dance, Street Dance, Taekwondo, Tenis, Tiro olímpico, Tiro con Arco, Voleibol, Waterpolo, Yoga, Zumba.

ACTIVIDADES DE 17 A 99 AÑOS (según actividad):

29 DE AGOSTO: ACTIVIDADES EN PISTA, SALA O AIRE LIBRE

Acondicionacsto, Acondicionamiento Físico, Actividad para personas con diabetes y/o hipertensión, Actividades para personas con sobrepeso, Aerogap, Agility, Andar corriendo, Bádminton, Billar, Cielo indoor, Circo, Corefit, Cross training, Curling, Entrena Corriendo, Escalada, Esgrima, Excursión a caballo, GAP, Gimnasia de mantenimiento, Gimnasia mantenimiento mastectomizadas, Golf, Hípica, Interval Fitness, Krav Maga, Marcha Nórdica, Pádel, Patinaje, Patinaje sobre hielo, Ponte en Forma Corriendo, Tenis, Tiro Olímpico, Tonifit, Tonigap, Tonibike.

3 DE SEPTIEMBRE: BAILES-ACTIVIDAD MÚSICA

Aerobic, Aerocombat, AeroGap, Interval Step, Ritmos Latinos, ToniPump, Zumba, Zumba strong/Hit.

5 DE SEPTIEMBRE: ACTIVIDADES SUAVES Y DE RELAJACIÓN

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

10 SEPTIEMBRE: ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DE AGUA

Aquaerobic, Aquafitness, Aquamix, Aquarunning, Aguasalud, Aquazumba, Buceo, Ejercicios acuáticos para personas con Hipertensión y/o diabetes y/o sobrepeso, Gimnasia en el agua, Natación de mantenimiento, Natación de mantenimiento Avanzados, Natación, Natación para la Salud, Natación para Embarazadas, Piragüismo, Tai Chi en el Agua.

USUARIOS

12 DE SEPTIEMBRE: USUARIOS TODAS LAS ACTIVIDADES.

3. REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN

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

Para tener condición abonado o usuario deberá personarse en las oficinas de Logroño Deporte o en el C.D.M. Las Gaunas, con la siguiente **documentación**:

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

HORARIOS DE ATENCIÓN AL PÚBLICO CONSULTAS GENERALES:

OFICINAS DE LOGROÑO DEPORTE:

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

A PARTIR DEL 1 DE SEPTIEMBRE

OFICINAS DE LOGROÑO DEPORTE:

Plaza de las Chiribitas s/n, tel.: 941 27 70 55
 Lunes de 08.30 h. a 14.30 h.
 Martes de 08.30 h. a 14.30 h. y de 17.00 h. a 19.00 h.
 Miércoles de 08.30 h. a 17.00 h. (ininterrumpido)
 Jueves de 08.30 h. a 14.30 h.
 Viernes de 08.30 h. a 14.30 h.

EN EL C.D.M. LAS GAUNAS:

Lunes, martes y viernes de 08.30 h. a 14.30 h.

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

En el momento de la inscripción se cobrará el 50 % del precio de la actividad en concepto de reserva de plaza, cantidad que no se devolverá en ningún caso. Una vez iniciada la actividad, se procederá al cobro del otro 50%, cantidad que una vez cobrada, no se devolverá, aunque el abonado/ usuario solicite la baja en la actividad. En las actividades con una duración igual o inferior a una semana el cobro se realizará en un único recibo. **Existirá la excepción a este criterio para facilitar y dar comodidad al abonad@ o usuari@ en aquellas actividades que, por su elevado precio, hacer los dos pagos más espaciados. El 50% a la inscripción y el otro 50% en enero de 2020 siempre y cuando no se haya solicitado la baja por escrito antes del 31 de diciembre de 2019.**

En cualquier momento, siempre y cuando haya plazas vacantes, podrá solicitarse la inscripción, entendiéndose esta indefinida mientras dura la actividad. Logroño deporte se reserva la potestad de realizar promociones en las tarifas en función del periodo del año en que se encuentre la actividad y/o la aceptación tenida. Igualmente, en caso de promociones especiales, como Los Combos de Logroño deporte, llevarán su especificación de cobro en la descripción del producto creado.

DE LA BAJA

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

- El profesor sólo verifica la asistencia a clase, no puede dar de baja.
- Toda persona que se inscriba en una actividad como abonado y pase a condición de usuario durante el desarrollo de la actividad deberá abonar el importe íntegro de la actividad perdiendo el derecho a la reducción en la tarifa como abonado. En caso contrario será causa de baja automática sin derecho a reintegro y se podrán cubrir las plazas por personas en lista de espera.

DE LAS ACTIVIDADES

1. INFORMACIÓN GENERAL

- La duración del programa, de manera general, es del 1 de octubre de 2019 al 31 de mayo de 2020 y específicamente, la propia de cada actividad.
- Las vacaciones se ajustarán al calendario deportivo municipal que se adjunta en el presente programa o en su defecto que se podrá consultar en www.logroñodeporte.es
- Hasta los 6 años se considerará, para la inscripción a los diferentes cursos, la edad que se tenga durante la celebración del cursillo. A partir de los 6 años la inscripción en el resto de actividades se hará en función del año de nacimiento.

- Como norma general aquellas actividades que tengan menos del 50% de las plazas ofertadas cubiertas, se suspenderán automáticamente y no se realizarán. También es posible que habiéndose alcanzado esta cifra se pudiera suspender un curso, si los criterios técnicos o económicos así lo aconsejan.
- En las actividades donde haya una pre-inscripción 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. Si bien normalmente se realiza el primer día de la actividad dentro de su horario.
- Se puede realizar el cambio de la actividad de larga duración (octubre-mayo) donde esté inscrito a otra que tuviera plazas libres, del 1 de octubre al 31 de diciembre, en el Portal del abonado, de la web de Logroño deporte. Pagando la diferencia en caso de ser una a una actividad más cara. Este servicio no devuelve la diferencia en caso contrario.
- Para las personas que trabajen a turnos, recomendamos la opción de las "actividades a la carta".
- Plan flexible "SI NO PUEDES HOY", esta opción que permite realizar semanalmente, el cambio de día, de hora y de instalación de una misma actividad deportiva, es exclusiva, para abonados, para actividades de larga duración (octubre-mayo) y se realiza desde el Portal del abonado, de la web de Logroño Deporte. Exclusivo para determinadas actividades de 17 a 65 años.
- La inscripción a las actividades de Logroño deporte no obligan en ningún momento a federarse ni a competir, siendo una opción personal de cada inscrito o representante legal, el hacerlo con la federación o club correspondiente. Dejando claro que el coste asociado que pudiera conllevar esta opción, está totalmente al margen del precio y realización de la actividad de Logroño deporte que se realiza en los días, lugar y horarios, marcados y comprometidos.

2. ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO

- LOGROÑO DEPORTE se reserva la facultad de suspender las clases en determinados momentos, si otras actividades requieren el uso del espacio destinado a las clases y no hubiera otras alternativas para desarrollar el programa.
- Las clases pueden ser suspendidas por climatología adversa. No serán recuperables.
- La no asistencia a determinado número de clases seguidas, 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
- Los avisos de falta a la actividad pueden realizarse: desde el portal del abonado en la web de logroñodeporte.es, avisando al profesor o al coordinador deportivo con antelación.
- Es requisito imprescindible acudir a la actividad a la que se ha inscrito con la tarjeta de abonado o usuario o carnet virtual, teniendo que pasarla por el control de accesos automático en las instalaciones donde exista este sistema, o mostrársela al personal encargado de las instalaciones, en aquellas donde no exista el citado sistema. Las personas que no cumplan esta norma, se les puede denegar el acceso a la instalación, si el hecho es reiterado y advertido.
- 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 y la siguiente actividad.
- La tarjeta de usuario da acceso a la instalación 30 minutos antes y hasta 30 minutos después del horario de la actividad a la que se ha inscrito.
- Los padres o acompañantes de las personas inscritas en las actividades deportivas, sólo podrán permanecer en el control de acceso a las instalaciones hasta el comienzo de la actividad. Sólo se permitirá el acceso y permanencia durante el desarrollo de la actividad en casos específicamente determinados por LOGROÑO DEPORTE (jornadas de puertas abiertas, exhibiciones y actividades que requieran acompañantes según programa)
- Las actividades programadas para mayores de 17 años están marcadas según el nivel de intensidad:

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

3. SEGURO Y RECONOCIMIENTOS MÉDICOS

1. Seguro de accidentes: Todo alumno/a inscrito a las actividades deportivas dispone, en caso de lesión muscular u ósea 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 la lesión que pueda haber sufrido en el transcurso de la sesión, siendo condición indispensable para hacer uso del seguro deportivo. No teniendo en cuenta comunicaciones posteriores al transcurso de la sesión donde se hubiera producido. La atención de urgencias y médica posterior en su caso, será realizada por los médicos y centros concertados por la compañía aseguradora. Toda atención recibida fuera de estos cauces será por cuenta del particular.
2. En la actividad de viernes en familia, el adulto acompañante tendrá la opción de comprar su seguro deportivo diario en la propia instalación donde se realiza la actividad.
3. Los alumnos inscritos en las actividades, de Intensidad Alta (nivel 4) y Muy Alta (nivel 5) de larga duración (octubre a mayo), tienen incluido la realización de un reconocimiento médico (RM) básico gratuito cada 2 años, realizado por el servicio médico Salud y Movimiento de Logroño deporte. Para la realización del mismo puede concertar cita en la web www.logroñodeporte.es desde el día siguiente en que se inscribe y siempre antes de finalizar la temporada. Una vez realizado, tendrá una validez de 2 años, lo cual no impide que, si alguien desea realizarse otro u un reconocimiento médico especial, lo puede hacer, pero en este caso a su precio normal, sin estar subvencionado por Logroño deporte. Los grupos nivel 5 y nivel 4 son susceptibles de hacerse el RM básico uno de los días durante la actividad. Se les informará llegado el momento.
4. El alumno/a podrá elegir entre la opción RM básico gratuito o bien un descuento del 50% sobre el precio marcado en un RM especial.
5. Cualquier abonad@ puede beneficiarse de la subvención del RM, incluida en el precio, que le ofrece Logroño deporte, pero esa bonificación será sólo por un RM básico durante 2 años. De tal forma que, si alguien desea realizarse otro RM básico o un RM especial, lo puede hacer, pero en este caso a su precio normal, sin estar subvencionado por Logroño deporte.
6. El Programa Depor Pop incluye un RM Especial para las personas que se inscriban antes del 31 de octubre.
7. El RM básico incluye un cuestionario sobre los aspectos físicos en la actividad, y antecedentes de salud del alumn@ y:
 - Estimación del riesgo cardiovascular mediante SCORE (Systematic Coronary Risk Evaluation)
 - Electrocardiograma (ECG), presión arterial y frecuencia cardiaca
 - Exploración básica del aparato locomotor
 - Medición de la circunferencia abdominal. Se calculará la circunferencia de la cintura (V) / cadera (F).
 Tras la realización del reconocimiento, se entregará al usuario un Informe médico de resultados con consejos y orientación deportiva.
8. Las personas que, por motivos del requisito de edad, no hayan podido apuntarse a una actividad, tendrán opción de hacerlo a través de los coordinadores deportivos una vez acabado el proceso de inscripción misma y cuando haya plazas vacantes y se den las condiciones físicas y de salud requeridas para la realización de la misma. Estas condiciones serán consideradas por los coordinadores y los médicos deportivos mediante el reconocimiento médico deportivo.
9. 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.
10. Logroño Deporte recomienda a todas las personas a controlar y supervisar su estado de salud periódicamente a través de reconocimientos médicos deportivos en todas las edades, pero especialmente a partir de los 35 años si son habituales en la práctica deportiva. Logroño Deporte facilita este servicio a través de sus médicos deportivos.
11. Con la inscripción en la actividad deportiva o servicio contratado, está confirmando a su vez que se encuentra en un buen estado de forma físico y de salud para poder realizarla y que se ha tenido en cuenta la intensidad y los requisitos particulares de la misma. Si a lo largo del curso, estas condiciones sufrieran algún deterioro que impidiera o desaconsejara la realización de la actividad, deberá comunicarlo lo antes posible al monitor y/o coordinador deportivo, en caso contrario Logroño deporte se reserva las acciones oportunas.

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

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

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

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



CONCILIA

Actividad donde los adultos y los niños, pueden realizar en el mismo horario y en el mismo centro deportivo, actividades específicas para su edad. Con este fin se da prioridad a las inscripciones conjuntas de 1 a 2 adultos y de 1 hasta 4 menores.



CONCILIA DORADO

Concilia la actividad física de personas mayores de 65 años, con la de su hij@, niet@ en el mismo horario y en el mismo centro deportivo. Con este fin se da prioridad a las inscripciones conjuntas de 1 adulto y de 1 hasta 2 personas.

INSCRIPCIONES

Para inscribirse sólo hay que rellenar un formulario (on-line en la página de Logroño Deporte www.logronodeporte.es/concilia o a través del 010 en su horario habitual, menos el primer día de inscripción a las 9:00h, indicando las dos actividades de las propuestas que se quieren conciliar. Este programa Concilia está abierto exclusivamente para nuestros abonados.

Pasada esta prioridad de inscripción, las plazas libres, quedarán abiertas de forma individual como el resto de actividades, en sus periodos de inscripción concreta de agosto y/o septiembre.

CONCILIA DORADO

Así durante todo el día 20 de agosto (09:00 h a las 23:59 h) se podrá formalizar estas inscripciones del concilia dorado.

CONCILIA

Del día 20 de agosto a las 09:00 h hasta el día 25 de agosto a las 23:59 h se podrá formalizar estas inscripciones del concilia familia.

EL PERIODO DE LA ACTIVIDAD ES DEL 01/10/2019 AL 31/05/2020 salvo las Excursiones de Hípica que llevan su calendario particular

E.M. DE CHIQUIRRITMO o E.M. DE TAEKWONDO GAP o NATACIÓN MANTENIMIENTO

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	Días	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LOBETE	E.M. DE CHIQUIRRITMO	2014-2015	GAP	1954-2002	L-X	18:00	19:00
P.M. VALDEGASTEA		2015-2016					
C.D.M. LOBETE	E.M. DE TAEKWONDO	2004-2013	NATACIÓN MANT.				
	TARIFA INFANTIL: 70 €		TARIFA ADULTO: 106 €				

E.M. DE CIRCO CIRCO

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	Días	H. INICIO	H. FINAL
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	E.M. DE CIRCO	2003-2010	CIRCO	1964-2002	L-X	19:00	20:00
	TARIFA INFANTIL: 70 €		TARIFA ADULTO: 106 €				

E.M. DE FRONTENIS AEROCOMBAT

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	Días	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS GAUNAS	E.M. DE FRONTENIS	2003-2007	AEROCOMBAT	1964-2002	L-X	19:00	20:00
	TARIFA INFANTIL: 70 €		TARIFA ADULTO: 126 €				

E.M. DE JUDO o E.M. DE ZUMBA KRAV MAGA o NATACIÓN MANTENIMIENTO. AVAN.

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	Días	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LOBETE	E.M. DE JUDO	2003-2013	KRAV MAGA	1954-2002	L-X	17:00	18:00
	E.M. DE ZUMBA		NATACIÓN MANT. AVAN.				
	TARIFA INFANTIL: 79 €		TARIFA KRAV MAGA: 137 €				
			TARIFA NATACIÓN: 126 €				

E.M. DE MULTIDEPORTE o E.M. DE VOLEIBOL GAP o ZUMBA

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	Días	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LOBETE	E.M. DE MULTIDEPORTE	2014-2016	GAP	1954-2002	M-J	18:00	19:00
	E.M. DE VOLEIBOL	2008-2011					
	TARIFA INFANTIL: 70 €	TARIFA ADULTO: 106 €					
C.D.M. LOBETE	E.M. DE VOLEIBOL	2008-2011	ZUMBA	1954-2002	M-J	17:00	18:00
	TARIFA INFANTIL: 70 €	TARIFA ADULTO: 116 €					

E.M. DE PATINAJE ESPALDA SANA

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	Días	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS GAUNAS	E.M. DE PATINAJE	2009-2013	ESPALDA SANA	1920-2002	M-J	18:00	19:00
	TARIFA INFANTIL: 70 €	TARIFA ADULTO: 116 €					

E.M. DE PELOTA MANO. INICIACIÓN AEROCOMBAT o PILATES SUELO

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	Días	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS GAUNAS	E.M. DE PELOTA MANO	2008-2013	AEROCOMBAT	1954-2002	L-X	18:00	19:00
	TARIFA INFANTIL: 70 €	TARIFA ADULTO: 126 €					
C.D.M. LAS GAUNAS	E.M. DE PELOTA MANO	2008-2013	PILATES SUELO	1954-2002	L-X	18:00	19:00
	TARIFA INFANTIL: 70 €	TARIFA ADULTO: 137 €					

EM. DE BADMINTON AERÓBIC

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	Días	H. INICIO	H. FINAL
P.M. VALDEGASTEA	EM. DE BADMINTON	2005-2011	AERÓBIC	1954-2002	L-X	19:00	20:00
	TARIFA INFANTIL: 70 €	TARIFA ADULTO: 116 €					

EXCURSIÓN A CABALLO. INICIACIÓN EXCURSIÓN A CABALLO. INICIACIÓN

INSTALACIÓN	FECHA	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	Días	H. INICIO	H. FINAL
EL DORADO	06/10/19	EXCURSIÓN A CABALLO	2003-2010	EXCURSIÓN A CABALLO	1964-2002	D	10:00	11:00
EL DORADO	19/10/19		2003-2010		1964-2002	D	10:00	11:00
EL DORADO	10/05/20		2004-2011		1965-2003	D	10:00	11:00
EL DORADO	24/05/20		2004-2011		1965-2003	D	10:00	11:00
			TARIFA INFANTIL: 20 €		TARIFA ADULTO: 20 €			

EXCURSIÓN A CABALLO. NIVEL MEDIO EXCURSIÓN A CABALLO. NIVEL MEDIO

INSTALACIÓN	FECHA	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	Días	H. INICIO	H. FINAL
EL DORADO	06/10/19	EXCURSIÓN A CABALLO	2003-2010	EXCURSIÓN A CABALLO	1964-2002	D	11:00	13:00
EL DORADO	19/10/19		2003-2010		1964-2002	D	11:00	13:00
EL DORADO	10/05/20		2004-2011		1965-2003	D	11:00	13:00
EL DORADO	24/05/20		2004-2011		1965-2003	D	11:00	13:00
			TARIFA INFANTIL: 31 €		TARIFA ADULTO: 31 €			

KRAV MAGA GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	Días	H. INICIO	H. FINAL
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	KRAV MAGA	2003-2006	GIMNASIA DE MANT.	1954-2002	L-X	19:00	20:00
	TARIFA INFANTIL: 126 €	TARIFA ADULTO: 106 €					

NATACIÓN de 3 a 9 AÑOS NATACIÓN MANTENIMIENTO o TONIPUMP o ZUMBA

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	Días	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LA RIBERA	NATACIÓN 3 AÑOS	2016	NATACIÓN MANTENIMIENTO	1954-2002	M-J	17:30	18:15
	NATACIÓN 4 AÑOS	2015					
	NATACIÓN 5 AÑOS	2014					
	NATACIÓN 6-7 AÑOS	2012-2013					
	NATACIÓN 3 AÑOS	2016		1954-2002	M-J	18:15	19:00
	NATACIÓN 4 AÑOS	2015					
	NATACIÓN 5 AÑOS	2014					
	NATACIÓN 6-7 AÑOS	2012-2013					
	TARIFA INFANTIL: 208 €		TARIFA ADULTO: 84 €				
C.D.M. LA RIBERA	NATACIÓN 3 AÑOS	2016	TONIPUMP	1954-2002	M-J	17:30	18:15
	NATACIÓN 4 AÑOS	2015					
	NATACIÓN 5 AÑOS	2014					
	NATACIÓN 6-7 AÑOS	2012-2013					
		TARIFA INFANTIL: 208 €					
C.D.M. LA RIBERA	NATACIÓN I/P 4-5 AÑOS	2014-2015	TONIPUMP	1954-2002	D	10:45	11:30
	NATACIÓN I/P 6-7 AÑOS	2012-2013	TONIPUMP	1954-2002	D	10:00	10:45
	NATACIÓN I/P 8-9 AÑOS	2010-2011					
		TARIFA INFANTIL: 126 €	TARIFA ADULTO: 70 €				
C.D.M. LAS GAUNAS	NATACIÓN 3 AÑOS	2016	ZUMBA	1954-2002	L-X	16:45	17:30
	NATACIÓN 4 AÑOS	2015					
	NATACIÓN 5 AÑOS	2014					
	NATACIÓN 6-7 AÑOS	2012-2013					
		TARIFA INFANTIL: 208 €					



PÁDEL 6 a 16 AÑOS CROSS TRAINING / PONTE EN FORMA CORRIENDO / TONIFIT

C.D.M. LAS NORIAS	PÁDEL 12-16 AÑOS INIC.	2003-2007	PONTE EN FORMA CORRIENDO	1964-2002	S	10:00	11:00
	PÁDEL 8-11 AÑOS	2008-2011	CROSS TRAINING	1964-2002	S	10:00	11:00
						11:00	12:00
	TARIFA INFANTIL: 126 €		TARIFA ADULTO: 70 €				
C.D.M. LAS NORIAS	PÁDEL 12-16 AÑOS INICIACIÓN	2003-2007	CROSS TRAINING	1964-2002	M-J	18:00	19:00
	PÁDEL 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO						
		TARIFA INFANTIL: 208 €	TARIFA ADULTO: 131 €				
C.D.M. LAS NORIAS	PÁDEL 6-7 AÑOS	2012-2013	TONIFIT	1954-2002	L-X	18:00	19:00
	PÁDEL 8-11 AÑOS	2008-2011					
		TARIFA INFANTIL: 288 €	TARIFA ADULTO: 116 €				

TENIS 6 a 16 AÑOS CROSS TRAINING / PÁDEL 1, 2, 3 / PONTE EN FORMA CORRIENDO / TONIFIT

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	Días	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 6-7 AÑOS	2012-2013	CROSS TRAINING	1964-2002	M-J	18:00	19:00
	TARIFA INFANTIL: 288 €		TARIFA ADULTO: 131 €				
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 6-7 AÑOS	2012-2013	PÁDEL NIVEL 1	1954-2002	V	18:00	19:00
	TARIFA INFANTIL: 126 €		TARIFA ADULTO: 182 €				
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 8-11 AÑOS	2008-2011	CROSS TRAINING	1964-2002	S	11:00	12:00
	TARIFA INFANTIL: 126 €		TARIFA ADULTO: 70 €				
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 12-16 AÑOS INIC.	2003-2007	PÁDEL NIVEL 2	1954-2002	V	19:00	20:00
	TARIFA INFANTIL: 126 €		TARIFA ADULTO: 182 €				
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 12-16 AÑOS INIC.	2003-2007	PONTE EN FORMA CORRIENDO	1954-2002	S	10:00	11:00
	TARIFA INFANTIL: 126 €		TARIFA ADULTO: 53 €				
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 12-16 AÑOS INIC.	2003-2007	CROSS TRAINING	1954-2002	S	10:00	11:00
	TARIFA INFANTIL: 126 €		TARIFA ADULTO: 70 €				
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 12-16 AÑOS INIC.	2003-2007	TONIFIT	1954-2002	L-X	18:00	19:00
	TARIFA INFANTIL: 288 €		TARIFA ADULTO: 116 €				
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 12-16 AÑOS PERF.	2003-2007	PÁDEL NIVEL 1	1954-2002	L-X	19:00	20:00
			PÁDEL NIVEL 2				
			PÁDEL NIVEL 2	1954-2002	M-J	19:00	20:00
			PÁDEL NIVEL 3				
TARIFA INFANTIL: 288 €	TARIFA ADULTO: 407 €						
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 12-16 AÑOS PERF.	2003-2007	PÁDEL NIVEL 3	1954-2002	V	20:00	21:00
	TARIFA INFANTIL: 126 €		TARIFA ADULTO: 182 €				
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 12-16 AÑOS PERF.	2003-2007	TONIFIT	1954-2002	M-J	19:00	20:00
	TARIFA INFANTIL: 288 €		TARIFA ADULTO: 116 €				

ESPALDA SANA PILATES +65

 CONCILIA DORADO

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	Días	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LA RIBERA	ESPALDA SANA	1920-2002	PILATES +65	1920-1959	L-X	12:15	13:15
	TARIFA: 116 €		TARIFA: 53 €				

AERÓBIC TAICHI +65

 CONCILIA DORADO

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	Días	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS GAUNAS	AERÓBIC	1954-2002	TAICHI +65	1920-1959	L-X	09:15	10:15
	TARIFA: 116 €		TARIFA: 53 €				

NATACIÓN MANTENIMIENTO GIMNASIA EN EL AGUA +65

 CONCILIA DORADO

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	Días	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS GAUNAS	NATACIÓN MANT.	1954-2002	GIMNASIA EN EL AGUA	1920-1959	L-X-V	09:30	10:15
	TARIFA: 106 €		TARIFA: 43 €				

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO TAICHI +65

 CONCILIA DORADO

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	Días	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS GAUNAS	GIMNASIA DE MANT.	1954-2002	TAICHI +65	1920-1959	L-X-V	10:15	11:00
	TARIFA: 106 €		TARIFA: 53 €				



GAP y NATACIÓN MANTENIMIENTO AQUABAILES +65

 CONCILIA DORADO

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	Días	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LOBETE	GAP	1954-2002	AQUABAILES +65	1920-1959	L-X	18:00	19:00
	NATACIÓN MANT.	1954-2002					
	TARIFA: 106 €		TARIFA: 48 €				


E.M. DE CHIQUIRRITMO

Primer contacto con el deporte desde una perspectiva lúdica, en el cual se trabajarán contenidos de equilibrio, coordinación, ritmo, psicomotricidad, esquema corporal y lateralidad, que ayudan en el desarrollo evolutivo general del niño.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFAS	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	2015-2016	L-X	16:00	17:00	02-10-19	27-05-20	70 €	140 €
	C.D.M. LOBETE 	2014-2015	L-X	18:00	19:00	02-10-19	27-05-20	70 €	140 €
	P.M. VALDEGASTEA 	2015-2016	L-X	18:00	19:00	02-10-19	27-05-20	70 €	140 €

E.M. DE MULTIDEPORTE

Actividad que pretende una introducción a la práctica y teórica de diferentes deportes y juegos recreativos. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en competiciones.

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFAS	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE 	2014-2016	M-J	18:00	19:00	01-10-19	28-05-20	70 €	140 €

NATACIÓN 12 a 30 meses (CURSILLO)

Primer contacto y familiarización con el medio acuático. Deberá ir acompañado de un adulto.

	INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFAS	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1 TRIM.	C.D.M. LA RIBERA	12 a 30 meses	D	11:30	12:00	06-10-19	22-12-19	70 €	140 €
	C.D.M. LA RIBERA	12 a 30 meses	D	12:00	12:30	06-10-19	22-12-19	70 €	140 €
	C.D.M. LA RIBERA	12 a 30 meses	D	12:30	13:00	06-10-19	22-12-19	70 €	140 €
2 TRIM.	C.D.M. LA RIBERA	12 a 30 meses	D	11:30	12:00	12-01-20	08-03-20	70 €	140 €
	C.D.M. LA RIBERA	12 a 30 meses	D	12:00	12:30	12-01-20	08-03-20	70 €	140 €
	C.D.M. LA RIBERA	12 a 30 meses	D	12:30	13:00	12-01-20	08-03-20	70 €	140 €
3 TRIM.	C.D.M. LA RIBERA	12 a 30 meses	D	11:30	12:00	15-03-20	31-05-20	70 €	140 €
	C.D.M. LA RIBERA	12 a 30 meses	D	12:00	12:30	15-03-20	31-05-20	70 €	140 €
	C.D.M. LA RIBERA	12 a 30 meses	D	12:30	13:00	15-03-20	31-05-20	70 €	140 €



NATACIÓN 12 a 36 meses (CURSILLO)

Primer contacto y familiarización con el medio acuático. Deberá ir acompañado de un adulto.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD				TARIFAS	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
								70 €	140 €
								FECHAS INSCRIPCIÓN	
								ABONADOS	USUARIOS
1 TRIM.	INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	11:30	12:00	14-10-19	11-12-19	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	17:00	17:30	14-10-19	11-12-19	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	19:00	19:30	14-10-19	11-12-19	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	19:30	20:00	14-10-19	11-12-19	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	20:00	20:30	14-10-19	11-12-19	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:00	19:30	15-10-19	12-12-19	27-08-19	12-09-19
2 TRIM.	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:30	20:00	15-10-19	12-12-19	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	20:00	20:30	15-10-19	12-12-19	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	11:30	12:00	13-01-20	11-03-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	17:00	17:30	13-01-20	11-03-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	19:00	19:30	13-01-20	11-03-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	19:30	20:00	13-01-20	11-03-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	20:00	20:30	13-01-20	11-03-20	27-08-19	12-09-19
3 TRIM.	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:00	19:30	14-01-20	12-03-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:30	20:00	14-01-20	12-03-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	20:00	20:30	14-01-20	12-03-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	11:30	12:00	16-03-20	20-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	17:00	17:30	16-03-20	20-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	19:00	19:30	16-03-20	20-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	19:30	20:00	16-03-20	20-05-20	27-08-19	12-09-19
3 TRIM.	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	20:00	20:30	16-03-20	20-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:00	19:30	17-03-20	26-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:30	20:00	17-03-20	26-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	20:00	20:30	17-03-20	26-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:30	20:00	17-03-20	26-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	20:00	20:30	17-03-20	26-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	20:00	20:30	17-03-20	26-05-20	27-08-19	12-09-19



NATACIÓN 3 AÑOS



Aprendizaje y perfeccionamiento de las distintas habilidades natatorias: dominio del medio acuático, propulsión y flotación.

FACILIDAD EN EL PAGO. Ver página 10.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD				TARIFAS 1 DÍA		TARIFAS 2 DÍAS	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
								126 €	252 €	208 €	416 €
								FECHAS INSCRIPCIÓN			
								ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	2016	M	18:00	18:45	01-10-19	26-05-20	27-08-19	12-09-19		
	C.D.M. LA RIBERA	2016	M-J	17:30	18:15	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19		
	C.D.M. LA RIBERA	2016	M-J	18:15	19:00	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19		
	C.D.M. LAS GAUNAS	2016	L-X	16:45	17:30	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19		
	C.D.M. LAS GAUNAS	2016	L-X	17:30	18:15	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19		
	C.D.M. LA RIBERA	2016	L-X	17:30	18:15	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19		
	C.D.M. LA RIBERA	2016	L-X	18:15	19:00	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19		
	C.D.M. LOBETE	2016	J	18:00	18:45	03-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19		
	C.D.M. LOBETE	2016	V	17:00	17:45	04-10-19	29-05-20	27-08-19	12-09-19		
	C.D.M. LAS GAUNAS	2016	S	10:00	10:45	05-10-19	30-05-20	27-08-19	12-09-19		
	C.D.M. LAS GAUNAS	2016	S	10:45	11:30	05-10-19	30-05-20	27-08-19	12-09-19		

NATACIÓN 4 AÑOS



Aprendizaje y perfeccionamiento de las distintas habilidades natatorias: dominio del medio acuático, propulsión y flotación.

FACILIDAD EN EL PAGO. Ver página 10.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	TARIFAS 1 DÍA		TARIFAS 2 DÍAS	
						ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
						126 €	252 €	208 €	416 €
PERIODO DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN			
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	2015	M	17:15	18:00	01-10-19	26-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	2015	M	18:00	18:45	01-10-19	26-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	2015	M-J	17:30	18:15	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	2015	M-J	18:15	19:00	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	2015	M-J	19:00	19:45	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	2015	L-X	16:45	17:30	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	2015	L-X	17:30	18:15	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	2015	L-X	17:30	18:15	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	2015	L-X	18:15	19:00	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	2015	J	17:15	18:00	03-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	2015	J	18:00	18:45	03-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	2015	V	17:45	18:30	04-10-19	29-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	2015	S	10:00	10:45	05-10-19	30-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	2015	S	10:45	11:30	05-10-19	30-05-20	27-08-19	12-09-19

NATACIÓN 5 AÑOS



Aprendizaje y perfeccionamiento de las distintas habilidades natatorias: dominio del medio acuático, propulsión y flotación.

FACILIDAD EN EL PAGO. Ver página 10.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	TARIFAS 1 DÍA		TARIFAS 2 DÍAS	
						ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
						126 €	252 €	208 €	416 €
PERIODO DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN			
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	2014	M	17:15	18:00	01-10-19	26-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	2014	M	18:00	18:45	01-10-19	26-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	2014	M-J	17:30	18:15	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	2014	M-J	18:15	19:00	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	2014	M-J	19:00	19:45	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	2014	L-X	16:45	17:30	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	2014	L-X	17:30	18:15	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	2014	L-X	17:30	18:15	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	2014	L-X	18:15	19:00	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	2014	J	17:15	18:00	03-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	2014	J	18:00	18:45	03-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	2014	V	18:30	19:15	04-10-19	29-05-20	27-08-19	12-09-19

NATACIÓN 4-5 AÑOS



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

FACILIDAD EN EL PAGO. Ver página 10.

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	TARIFAS 1 DÍA		TARIFAS 2 DÍAS	
						ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
						126 €	252 €	208 €	416 €
PERIODO DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN			
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	2014-2015	L-X	19:00	19:45	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	2014-2015	D	10:45	11:30	06-10-19	31-05-20	27-08-19	12-09-19

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 ropa deportiva de manga larga. Recomendable ropa no voluminosa que permita el movimiento. La inscripción al cursillo incluye un bono de uso libre de 4 sesiones para la pista de hielo.

1T	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	TARIFAS		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
						55 €	110 €	27-08-19	12-09-19
PERIODO DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN			
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	2014-2015	M-J	17:45	18:30	15-10-19	03-12-19	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	2014-2015	M-J	17:45	18:30	05-12-19	06-02-20	27-08-19	12-09-19
2T	C.D.M. LOBETE	2015-2016	M-J	17:45	18:30	11-02-20	31-03-20	27-08-19	12-09-19

BILLAR INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
2T 1T	C.D.M. LA RIBERA	2003-2009	M-J	20:00	21:00	15-10-19	12-12-19	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	2003-2009	M-J	20:00	21:00	14-01-20	12-03-20	27-08-19	12-09-19

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
70 €	140 €

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. Toma de contacto adecuado con el equipo pesado (botella, regulador, jacket, plomos). Normas básicas de seguridad. Condiciones: Obligatorio saber nadar.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
3T 1T	C.D.M. LAS GAUNAS	2003-2005	S-D	10:00	12:00	05-10-19	06-10-19	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	2003-2005	S-D	10:00	12:00	09-11-19	10-11-19	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	2004-2006	S-D	10:00	12:00	04-04-20	05-04-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	2004-2006	S-D	10:00	12:00	09-05-20	10-05-20	27-08-19	12-09-19

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
30 €	60 €

CURLING

El objeto es la iniciación y el aprendizaje de la técnica de este deporte de equipo en el que se ha de deslizarse sobre el hielo la piedra reglamentaria hasta intentar colocarla dentro de una diana. En el curling se trabaja la concentración, el equilibrio y la precisión. Obligatorio guantes y ropa deportiva de manga larga. Recomendable ropa no voluminosa que permita el movimiento.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
2T 1T	C.D.M. LOBETE	2003-2007	M	17:30	19:30	15-10-19	14-01-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	2004-2008	M	17:30	19:30	21-01-20	07-04-20	27-08-19	12-09-19

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
70 €	140 €



E.M. DE ATLETISMO

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	2010-2013	M-J	18:00	19:00	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	2005-2009	L-X	18:00	19:00	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19
	P.M. RUIZ DE LOBERA	2010-2013	L-X	17:00	18:00	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19
	P.M. RUIZ DE LOBERA	2005-2009	L-X	18:00	19:00	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
70 €	140 €

E.M. DE BÁDMINTON

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

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. TITÍN III	2005-2011	M-J	19:00	20:00	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	P.M. VALDEGASTEA	2005-2011	L-X	19:00	20:00	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
70 €	140 €

E.M. DE BALONMANO

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

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. VICENTE OCHOA	2008-2013	L-X-V	17:30	18:30	02-10-19	29-05-20	27-08-19	12-09-19
	P.M. VICENTE OCHOA	2006-2007	L-X-V	18:30	19:30	02-10-19	29-05-20	27-08-19	12-09-19

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
97 €	194 €



E.M. DE CICLISMO EN RUTA Y BTT

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

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. JUAN YAGÜE / P. TRÁFICO / PADRO SALOBRE	2003-2013	L-X	18:00	19:30	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
70 €	140 €

E.M. DE CIRCO



Actividad en la que se pretende la formación en diferentes disciplinas relacionadas con el circo como son los malabares, la acrobacia estática o ejercicios de equilibrio. Gran importancia en el desarrollo motor y social del alumno.

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	2003-2010	L-X	19:00	20:00	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19
	P.M. RUIZ DE LOBERA	2007-2011	M	17:00	18:00	01-10-19	26-05-20	27-08-19	12-09-19

TARIFAS 1 DÍA		TARIFAS 2 DÍA	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
40 €	80 €	70 €	140 €

E.M. DE ESGRIMA

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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
79 €	158 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	2003-2006	M-J	17:00	18:00	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	2003-2006	M-J	18:00	19:00	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	2006-2010	M-J	19:00	20:00	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	2006-2010	L-X	18:00	19:00	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	2003-2006	L-X	19:00	20:00	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19

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.


TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
79 €	158 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	2003-2008	L-X	17:00	18:00	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19

E.M. DE FRONTENIS

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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
70 €	140 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. VAREA	2007-2011	M-J	19:00	20:00	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	P.M. VAREA	2003-2006	M-J	20:00	21:00	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS 	2003-2007	L-X	19:00	20:00	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19

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. Las monitoras tienen la capacidad de reorganizar los grupos, según el nivel y evolución de las alumnas inscritas. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en los juegos deportivos, ni en competiciones.


TARIFAS 2 DÍAS		TARIFAS 3 DÍAS	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
70 €	140 €	101 €	202 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. MADRID MANILA	2009-2013	M-J	17:00	18:00	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	P.M. GONZALO DE BERCEO	2009-2013	M-J	18:00	19:00	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	P.M. CABALLERO DE LA ROSA	2003-2008	L-X	18:00	19:00	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19
	P.M. CABALLERO DE LA ROSA	2009-2013	L-X	18:00	19:00	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19
	P.M. MURRIETA	2003-2008	L-X-V	18:00	19:00	02-10-19	29-05-20	27-08-19	12-09-19
	P.M. MURRIETA	2009-2013	L-X-V	18:00	19:00	02-10-19	29-05-20	27-08-19	12-09-19

E.M. DE JUDO

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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
70 €	140 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE 	2003-2013	L-X	17:00	18:00	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19

E.M. DE KÁRATE

Aprendizaje del Karate y su técnicas desde una perspectiva lúdica. 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. Recomendable traer kimono.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. MURRIETA	2003-2013	M-J	18:00	19:00	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	P.M. MADRID MANILA	2003-2013	L-X	17:00	18:00	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
70 €	140 €

E.M. DE PALETA

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. VAREA	2009-2013	L-X	18:00	19:00	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19
	P.M. VAREA	2003-2008	L-X	19:00	20:00	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
70 €	140 €

E.M. DE PATINAJE



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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	2009-2013	M-J	18:00	19:00	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	2003-2008	M-J	19:00	20:00	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
70 €	140 €

E.M. DE PELOTA MANO. INICIACIÓN/ PERFECCIONAMIENTO

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	2005-2007	M-J	18:30	19:30	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
70 €	140 €

E.M. DE PELOTA MANO. INICIACIÓN



Escuela Municipal que pretende fomentar los deportes de frontón, en especial la disciplina de pelota mano. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en competiciones.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	2008-2013	L-X	18:00	19:00	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
70 €	140 €

E.M. DE PELOTA MANO. PERFECCIONAMIENTO

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	2008-2013	M-J	17:30	18:30	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
70 €	140 €

E.M. DE STREET DANCE

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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
79 €	158 €


A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. MADRE DE DIOS	2003-2007	M-J	19:00	20:00	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19



E.M. DE TAEKWONDO

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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
70 €	140 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE 	2004-2013	L-X	18:00	19:00	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19

E.M. DE TIRO OLÍMPICO

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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
70 €	140 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	CLUB DE TIRO REY PASTOR. C/ BERATÚA, 19-21	2003-2013	L	17:30	18:30	07-10-19	25-05-20	27-08-19	12-09-19
	CLUB DE TIRO REY PASTOR. C/ BERATÚA, 19-21	2003-2013	J	17:30	18:30	03-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	CLUB DE TIRO REY PASTOR. C/ BERATÚA, 19-21	2003-2013	J	18:30	19:30	03-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19

E.M. DE VOLEIBOL

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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
70 €	140 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE 	2008-2011	M-J	17:00	18:00	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE 	2008-2011	M-J	18:00	19:00	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19

E.M. DE WATERPOLO

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

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	2005-2008	S	10:00	11:15	05-10-19	30-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	2008-2011	S	11:15	12:30	05-10-19	30-05-20	27-08-19	12-09-19

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
70 €	140 €

E.M. DE ZUMBA



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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	2009-2013	M-J	17:30	18:30	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	P.M. ESPARTERO	2003-2008	M-J	18:00	19:00	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	2009-2013	L-X	17:00	18:00	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19
	P.M. MADRE DE DIOS	2003-2008	L-X	18:00	19:00	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
79 €	158 €

ESCALADA EN ROCÓDROMO (INICIACIÓN)

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

1T 2T 3T	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	2003-2007	S	10:00	11:00	05-10-19	21-12-19	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	2008-2012	S	11:00	12:00	05-10-19	21-12-19	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	2004-2008	S	10:00	11:00	14-03-20	23-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	2009-2013	S	11:00	12:00	14-03-20	23-05-20	27-08-19	12-09-19

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
26 €	52 €



ESGRIMA

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





1T 2T 3T	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	2003-2013	S	09:30	11:00	05-10-19	21-12-19	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	2003-2013	S	11:00	12:30	05-10-19	21-12-19	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	2004-2014	S	09:30	11:00	11-01-20	07-03-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	2004-2014	S	11:00	12:30	11-01-20	07-03-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	2004-2014	S	09:30	11:00	14-03-20	30-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	2004-2014	S	11:00	12:30	14-03-20	30-05-20	27-08-19	12-09-19

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
70 €	140 €

EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN)

Excursión a caballo, por los alrededores del monte La Pila y campo de golf. Obligatorio casco. Recomendable botas altas. No es necesario haber montado a caballo antes. Centro Ecuestre El Dorado: C/ Castilseco s/n, Lardero.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
20 €	40 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN		
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
1T	EL DORADO		2003-2010	D	10:00	11:00	06-10-19	06-10-19	27-08-19	12-09-19
	EL DORADO		2003-2010	D	10:00	11:00	20-10-19	20-10-19	27-08-19	12-09-19
3T	EL DORADO		2004-2011	D	10:00	11:00	10-05-20	10-05-20	27-08-19	12-09-19
	EL DORADO		2004-2011	D	10:00	11:00	24-05-20	24-05-20	27-08-19	12-09-19

EXCURSIÓN A CABALLO (NIVEL MEDIO)

Excursión a caballo, por los alrededores del monte La Pila y campo de golf. Es necesario haber montado a caballo antes. Obligatorio casco. Recomendable botas altas. Centro Ecuestre el Dorado: C/ Castilseco s/n Lardero.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
31 €	62 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN		
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
1T	EL DORADO		2003-2010	D	11:00	13:00	06-10-19	06-10-19	27-08-19	12-09-19
	EL DORADO		2003-2010	D	11:00	13:00	20-10-19	20-10-19	27-08-19	12-09-19
3T	EL DORADO		2004-2011	D	11:00	13:00	10-05-20	10-05-20	27-08-19	12-09-19
	EL DORADO		2004-2011	D	11:00	13:00	24-05-20	24-05-20	27-08-19	12-09-19

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. Los alumnos tendrán a su disposición: Palos, campo de prácticas, putting green, zona de approach y bunker. Incluido bolas.

TARIFAS 1 DÍA		TARIFAS 2 DÍAS	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
95 €	190 €	126 €	252 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	CAMPO DE GOLF	2003-2013	S	10:00	10:50	05-10-19	21-12-19	27-08-19	12-09-19
	CAMPO DE GOLF	2003-2013	S	11:00	11:50	05-10-19	21-12-19	27-08-19	12-09-19
	CAMPO DE GOLF	2003-2013	L-X	18:00	18:50	14-10-19	11-12-19	27-08-19	12-09-19
2T	CAMPO DE GOLF	2004-2014	S	10:00	10:50	11-01-20	07-03-20	27-08-19	12-09-19
	CAMPO DE GOLF	2004-2014	S	11:00	11:50	11-01-20	07-03-20	27-08-19	12-09-19
	CAMPO DE GOLF	2004-2014	L-X	18:00	18:50	13-01-20	11-03-20	27-08-19	12-09-19
3T	CAMPO DE GOLF	2004-2014	S	10:00	10:50	14-03-20	30-05-20	27-08-19	12-09-19
	CAMPO DE GOLF	2004-2014	S	11:00	11:50	14-03-20	30-05-20	27-08-19	12-09-19
	CAMPO DE GOLF	2004-2014	L-X	18:00	18:50	16-03-20	20-05-20	27-08-19	12-09-19



GOLF. PERFECCIONAMIENTO

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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
95 €	190 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	CAMPO DE GOLF	2003-2013	V	18:00	18:50	04-10-19	05-12-19	27-08-19	12-09-19
2T	CAMPO DE GOLF	2004-2014	V	18:00	18:50	10-01-20	06-03-20	27-08-19	12-09-19
3T	CAMPO DE GOLF	2004-2014	V	18:00	18:50	13-03-20	29-05-20	27-08-19	12-09-19

HÍPICA. INICIACIÓN

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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
126 €	252 €

3T	2T	1T	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN			
						H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
			EL DORADO	2003-2010	L-X	18:00	19:00	14-10-19	11-12-19	27-08-19	12-09-19
			EL DORADO	2003-2010	M-J	19:00	20:00	15-10-19	12-12-19	27-08-19	12-09-19
			EL DORADO	2004-2011	L-X	18:00	19:00	13-01-20	11-03-20	27-08-19	12-09-19
			EL DORADO	2004-2011	M-J	19:00	20:00	14-01-20	12-03-20	27-08-19	12-09-19
			EL DORADO	2004-2011	L-X	18:00	19:00	16-03-20	20-05-20	27-08-19	12-09-19



HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO

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

1- Tener el nivel suficiente para acceder al curso de perfeccionamiento. 2- Orden de inscripción.

Centro Ecuestre El Dorado: C/Castilseco s/n, Lardero

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
126 €	252 €

3T	2T	1T	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN			
						H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
			EL DORADO	2003-2010	L-X	19:00	20:00	14-10-19	11-12-19	27-08-19	12-09-19
			EL DORADO	2003-2010	M-J	18:00	19:00	15-10-19	12-12-19	27-08-19	12-09-19
			EL DORADO	2004-2011	L-X	19:00	20:00	13-01-20	11-03-20	27-08-19	12-09-19
			EL DORADO	2004-2011	M-J	18:00	19:00	14-01-20	12-03-20	27-08-19	12-09-19
			EL DORADO	2004-2011	L-X	19:00	20:00	16-03-20	20-05-20	27-08-19	12-09-19
			EL DORADO	2004-2011	M-J	18:00	19:00	17-03-20	26-05-20	27-08-19	12-09-19

HOCKEY HIELO

Actividad de introducción al Hockey hielo en la que se enseñan los fundamentos y habilidades básicas de este deporte como patinar, control del puck, pasar, disparar, girar, frenar, etc. Obligatorio guantes y ropa deportiva de manga larga. Recomendable ropa no voluminosa que permita el movimiento. La inscripción al cursillo incluye un bono de uso libre de 4 sesiones para la pista de hielo.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
45 €	90 €

3T	2T	1T	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN			
						H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
			C.D.M. LOBETE	2007-2012	X	18:35	19:35	16/10/19	04/12/19	27/08/19	12/09/19
			C.D.M. LOBETE	2007-2012	X	18:35	19:35	11/12/19	12/02/20	27/08/19	12/09/19
			C.D.M. LOBETE	2007-2012	X	18:35	19:35	19/02/20	08/04/20	27/08/19	12/09/19

KRAV MAGA



Actividad deportiva de defensa personal, especialmente dirigido a chicas de esta edad, que se basa en movimientos sencillos, instintivos y efectivos. Recomendable los alumnos lleven espinilleras y guantes, según indicaciones del profesor.

TARIFAS 1 DÍA		TARIFAS 2 DÍAS	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
120 €	240 €	130 €	260 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN			
				H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	2003-2006	M	19:30	21:00	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	2003-2006	L-X	19:00	20:00	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19

NATACIÓN 6-7 AÑOS

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

FACILIDAD EN EL PAGO. Ver página 10.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	TARIFAS 1 DÍA		TARIFAS 2 DÍAS	
						ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
						126 €	252 €	208 €	416 €
PERIODO DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN			
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA 	2012-2013	M-J	17:30	18:15	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	2012-2013	M-J	17:45	18:30	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA 	2012-2013	M-J	18:15	19:00	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	2012-2013	M-J	18:30	19:15	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS 	2012-2013	L-X	16:45	17:30	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	2012-2013	L-X	17:30	18:15	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	2012-2013	L-X	18:15	19:00	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	2012-2013	L-X	19:00	19:45	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	2012-2013	X	18:15	19:00	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	2012-2013	X	19:00	19:45	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	2012-2013	V	17:30	18:15	04-10-19	29-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA 	2012-2013	D	10:00	10:45	06-10-19	31-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	2012-2013	L	18:15	19:00	07-10-19	25-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	2012-2013	L	19:00	19:45	07-10-19	25-05-20	27-08-19	12-09-19

NATACIÓN 8-9 AÑOS

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

FACILIDAD EN EL PAGO. Ver página 10.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	TARIFAS 1 DÍA		TARIFAS 2 DÍAS	
						ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
						126 €	252 €	208 €	416 €
PERIODO DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN			
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	2010-2011	M-J	17:45	18:30	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	2010-2011	M-J	19:00	19:45	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	2010-2011	M-J	19:15	20:00	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	2010-2011	L-X	18:15	19:00	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	2010-2011	X	19:00	19:45	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	2010-2011	V	18:15	19:00	04-10-19	29-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA 	2010-2011	D	10:00	10:45	06-10-19	31-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	2010-2011	L	19:00	19:45	07-10-19	25-05-20	27-08-19	12-09-19

NATACIÓN 10-16 AÑOS

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

FACILIDAD EN EL PAGO. Ver página 10.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	TARIFAS 1 DÍA		TARIFAS 2 DÍAS	
						ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
						126 €	252 €	208 €	416 €
PERIODO DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN			
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	2006-2009	M-J	17:00	17:45	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	2006-2009	M-J	18:30	19:15	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	2007-2009	M-J	19:00	19:45	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	2003-2005	M-J	19:15	20:00	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	2003-2006	L-X	19:00	19:45	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	2003-2006	X	18:15	19:00	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	2007-2009	L	18:15	19:00	07-10-19	25-05-20	27-08-19	12-09-19

NIÑ@S ACTIV@S

Actividad para implicar, formar, concienciar y fomentar la adherencia a la práctica deportiva de niñ@s que padecen sobrepeso u obesidad infantil. Se realizarán ejercicios físicos mediante juegos. Habrá sesiones formativas para la participación y acompañamiento de al menos un miembro de la familia. La actividad incluye: un reconocimiento médico con pruebas físicas, un programa de seguimiento y supervisión por el servicio médico. El pago de la actividad se realizará en el servicio médico de la instalación. El reconocimiento médico es obligatorio y se realizará a lo largo de los dos primeros días de clase. Se cobrará en cualquier caso.

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	TARIFAS 1 DÍA		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
						169 €	214 €	208 €	416 €
PERIODO DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN			
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	2005-2011	M-J	17:00	18:00	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19

PÁDEL 6-7 AÑOS



El objetivo general es la iniciación a la técnica de este deporte. Se trabaja la coordinación dinámica general y específica e inicio de los principales golpes.

La inscripción incluye 10 usos de pista de pádel para reservar por libre. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. **FACILIDAD EN EL PAGO. Ver página 10.**

TARIFAS 1 DÍA		TARIFAS 2 DÍAS	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
126 €	252 €	288 €	576 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19
05-10-19	30-05-20	27-08-19	12-09-19

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	2012-2013	L-X	18:00	19:00
C.D.M. LAS NORIAS	2012-2013	S	12:00	13:00

PÁDEL 8-11 AÑOS



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

TARIFAS 1 DÍA		TARIFAS 2 DÍAS	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
126 €	252 €	288 €	576 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19
05-10-19	30-05-20	27-08-19	12-09-19

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	2008-2011	L-X	18:00	19:00
C.D.M. LAS NORIAS	2008-2011	S	11:00	12:00



PÁDEL 12-16 AÑOS. INICIACIÓN



El objetivo general es la iniciación a la técnica de este deporte.

Se trabaja la coordinación dinámica general y específica e inicio de los principales golpes. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 10 usos de pista de pádel para reservar por libre. **FACILIDAD EN EL PAGO. Ver página 10.**

TARIFAS 1 DÍA		TARIFAS 2 DÍAS	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
126 €	252 €	288 €	576 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
05-10-19	30-05-20	27-08-19	12-09-19

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	2003-2007	M-J	18:00	19:00
C.D.M. LAS NORIAS	2003-2007	S	10:00	11:00

PÁDEL 12-16 AÑOS. PERFECCIONAMIENTO



En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los desplazamientos en pista y colocación. Introducción a la volea y remate.

Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 10 usos de pista de pádel para reservar por libre. **FACILIDAD EN EL PAGO. Ver página 10.**

TARIFAS 1 DÍA		TARIFAS 2 DÍAS	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
126 €	252 €	288 €	576 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
05-10-19	30-05-20	27-08-19	12-09-19

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	2003-2007	M-J	18:00	19:00
C.D.M. LAS NORIAS	2003-2007	S	09:00	10:00

PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO

Se reorganizará a los alumnos en grupos por su nivel, trabajando con los de iniciación desde la primera toma de contacto con la pista de hielo el equilibrio y la coordinación. Con los avanzados se perfeccionará la ejecución de los movimientos e incrementando la velocidad y el equilibrio. Recomendable ropa no voluminosa que permita el movimiento. La inscripción al cursillo incluye un bono de uso libre de 4 sesiones para la pista de hielo.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
74 €	148 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T C.D.M. LOBETE	2007-2012	M-J	18:30	19:30	15-10-19	03-12-19	27-08-19	12-09-19
2T C.D.M. LOBETE	2007-2012	M-J	18:30	19:30	05-12-19	06-02-20	27-08-19	12-09-19
2T C.D.M. LOBETE	2008-2013	M-J	18:30	19:30	11-02-20	31-03-20	27-08-19	12-09-19



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 ropa deportiva de manga larga. Recomendable ropa no voluminosa que permita el movimiento. La inscripción al cursillo incluye un bono de uso libre de 4 sesiones para la pista de hielo.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
55 €	110 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T C.D.M. LOBETE	2013	M-J	17:45	18:30	15-10-19	03-12-19	27-08-19	12-09-19
2T C.D.M. LOBETE	2013	M-J	17:45	18:30	05-12-19	06-02-20	27-08-19	12-09-19
2T C.D.M. LOBETE	2014	M-J	17:45	18:30	11-02-20	31-03-20	27-08-19	12-09-19

PIRAGÜISMO

Dirigida a aquellas personas que quieran acercarse a la práctica del piragüismo en condiciones muy favorables, se realiza en la piscina del C.D.M. Las Norias. 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.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
43 €	86 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T C.D.M. LAS NORIAS	2003-2005	L-M-X-J-V	18:00	19:30	07-10-19	11-10-19	27-08-19	12-09-19

SPORTS DANCE

Actividad que combina diferentes estilos de baile (zumba, fama, street...) con módulos de juegos y deportes diversos.

TARIFAS 1 DÍA	
ABONADOS	USUARIOS
79 €	158 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. MADRE DE DIOS	2005-2009	M-J	18:00	19:00	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19

TENIS 6-7 AÑOS



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

FACILIDAD EN EL PAGO. Ver página 10.

TARIFAS 1 DÍA		TARIFAS 2 DÍAS	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
126 €	252 €	288 €	576 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	2012-2013	M-J	18:00	19:00	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	2012-2013	V	18:00	19:00	04-10-19	29-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	2012-2013	S	12:00	13:00	05-10-19	30-05-20	27-08-19	12-09-19

TENIS 8-11 AÑOS



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

FACILIDAD EN EL PAGO. Ver página 10.

TARIFAS 1 DÍA		TARIFAS 2 DÍAS	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
126 €	252 €	288 €	576 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	2008-2011	M-J	17:00	18:00	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	2008-2011	L-X	17:00	18:00	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	2008-2011	V	17:00	18:00	04-10-19	29-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	2008-2011	S	11:00	12:00	05-10-19	30-05-20	27-08-19	12-09-19

TENIS 12-16 AÑOS. INICIACIÓN



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

FACILIDAD EN EL PAGO. Ver página 10.

TARIFAS 1 DÍA		TARIFAS 2 DÍAS	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
126 €	252 €	288 €	576 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	2003-2007	M-J	16:00	17:00	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	2003-2007	L-X	18:00	19:00	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	2003-2007	V	19:00	20:00	04-10-19	29-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	2003-2007	S	10:00	11:00	05-10-19	30-05-20	27-08-19	12-09-19

TENIS 12-16 AÑOS. PERFECCIONAMIENTO



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

FACILIDAD EN EL PAGO. Ver página 10.

TARIFAS 1 DÍA		TARIFAS 2 DÍAS	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
126 €	252 €	288 €	576 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	2003-2007	M-J	19:00	20:00	01-10-19	28-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	2003-2007	L-X	19:00	20:00	02-10-19	27-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	2003-2007	V	20:00	21:00	04-10-19	29-05-20	27-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	2003-2007	S	09:00	10:00	05-10-19	30-05-20	27-08-19	12-09-19

ACONDICIONACESTO



Actividad de preparación física general con una parte de entrenamiento de baloncesto: técnica individual, entradas, tiro, pases, partidos...

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
116 €	232 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1964-2002	M-J	21:00	22:00	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
116 €	232 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1954-2002	M-J	19:30	20:30	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1954-2002	M-J	19:30	20:30	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
	P.M. GONZALO DE BERCEO	1954-2002	M-J	20:00	21:00	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
	P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS	1954-2002	L-X	20:00	21:00	02-10-19	27-05-20	29-08-19	12-09-19
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1954-2002	L-X	21:00	22:00	02-10-19	27-05-20	29-08-19	12-09-19



CUBO DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

ACTIVIDAD PARA PERSONAS CON DIABETES / HIPERTENSIÓN / SOBREPESO



Actividad en la que se pretende mejorar la calidad de vida por medio de la aplicación de un programa de ejercicio centrado en el entrenamiento de fuerza y de flexibilidad. Los ejercicios aeróbicos los realizará el usuario de manera individual siguiendo las pautas marcadas fuera de este horario. La actividad incluye: un reconocimiento médico con pruebas físicas, seguimiento y supervisión por el servicio médico y la elaboración de un programa de ejercicios personalizados. El pago de la actividad se realizará en el servicio médico de la instalación. El reconocimiento médico es obligatorio y se realizará a lo largo de los dos primeros días de clase. Se cobrará en cualquier caso.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
210 €	290 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1920-2002	M-J	11:15	12:15	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1920-2002	M-J	18:00	19:00	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19

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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
116 €	232 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	M-J	07:15	08:15	01-10-19	28-05-20	03-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	M-J	09:15	10:15	01-10-19	28-05-20	03-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	M-J	19:00	20:00	01-10-19	28-05-20	03-09-19	12-09-19
	P.M. MURRIETA	1954-2002	M-J	19:00	20:00	01-10-19	28-05-20	03-09-19	12-09-19
	P.M. MURRIETA	1954-2002	L-X	19:00	20:00	02-10-19	27-05-20	03-09-19	12-09-19
	P.M. VALDEGASTEA	1954-2002	L-X	19:00	20:00	02-10-19	27-05-20	03-09-19	12-09-19

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.

TARIFAS 2 DÍAS 45m./clase		TARIFAS 2 DÍAS 60m./clase		TARIFAS 1 DÍA	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
108 €	216 €	126 €	252 €	70 €	140 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	M-J	14:30	15:15	01-10-19	28-05-20	03-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	M-J	15:15	16:00	01-10-19	28-05-20	03-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	M-J	21:00	22:00	01-10-19	28-05-20	03-09-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	L-X	17:30	18:30	02-10-19	27-05-20	03-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	L-X	18:00	19:00	02-10-19	27-05-20	03-09-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	L-X	18:30	19:30	02-10-19	27-05-20	03-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	L-X	19:00	20:00	02-10-19	27-05-20	03-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	L-X	20:00	21:00	02-10-19	27-05-20	03-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	L-X	21:00	22:00	02-10-19	27-05-20	03-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	V	20:00	21:00	04-10-19	29-05-20	03-09-19	12-09-19



AEROGAP



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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
106 €	212 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1954-2002	L-X	19:00	20:00	02-10-19	27-05-20	03-09-19	12-09-19

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 podrá causar baja en la actividad. Los perros han de estar al día de vacunas y desparasitaciones y deberán tener un seguro de responsabilidad social.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
116 €	232 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	S	12:00	13:00	05-10-19	21-12-19	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	S	12:00	13:00	11-01-20	07-03-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	S	12:00	13:00	14-03-20	30-05-20	29-08-19	12-09-19

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. Los perros han de estar al día de vacunas y desparasitaciones y deberán tener un seguro de responsabilidad social. Se deberán cumplir unos mínimos de control y obediencia del animal. En caso contrario podrá causar baja en la actividad.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
116 €	232 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	S	11:00	12:00	05-10-19	21-12-19	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	S	11:00	12:00	11-01-20	07-03-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	S	11:00	12:00	14-03-20	30-05-20	29-08-19	12-09-19

ANDAR CORRIENDO



Actividad deportiva en la que se realizan paseos a ritmo muy rápido, por los parques y caminos del entorno de Logroño, donde el objetivo primordial es su práctica recreativa y saludable pero con una exigencia física. El punto de encuentro será: Octubre, Enero y Abril: C.D.M. Las Gaunas / Noviembre, Febrero y Mayo: C.D.M. La Ribera Diciembre y Marzo: C.D.M. Las Norias.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
81 €	162 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS, LA RIBERA, LAS NORIAS	1954-2002	L-X	09:30	11:00	02-10-19	27-05-20	29-08-19	12-09-19

AQUAERÓBIC



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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
116 €	232 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	L-X	18:15	19:15	02-10-19	27-05-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	L-X	19:00	20:00	02-10-19	27-05-20	10-09-19	12-09-19

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.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
116 €	232 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	19:45	20:45	01-10-19	28-05-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	M-J	20:15	21:15	01-10-19	28-05-20	10-09-19	12-09-19

AQUAMIX



Actividad acuática que combina el aquaerobic 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.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
116 €	232 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	20:45	21:45	01-10-19	28-05-20	10-09-19	12-09-19

AQUARUNNING



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

TARIFAS 2 DÍAS 60m./clase		TARIFAS 2 DÍAS 45m./clase	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
116 €	232 €	97 €	194 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	1964-2002	M-J	20:15	21:15	01-10-19	28-05-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1964-2002	M-J	20:45	21:30	01-10-19	28-05-20	10-09-19	12-09-19

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.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
116 €	232 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	M-J	09:45	10:45	01-10-19	28-05-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	18:45	19:45	01-10-19	28-05-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	L-X	20:15	21:15	02-10-19	27-05-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	L-X-V	09:15	10:00	02-10-19	29-05-20	10-09-19	12-09-19

AQUAZUMBA



Baile deportivo de origen colombiano en el agua, que realiza bailes coreográficos con rutinas aeróbicas, que ayuda a mantener el cuerpo saludable y a fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
116 €	232 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	09:15	10:15	01-10-19	28-05-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	M-J	19:15	20:15	01-10-19	28-05-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	L-X	09:45	10:45	02-10-19	27-05-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	L-X	20:00	21:00	02-10-19	27-05-20	10-09-19	12-09-19

BÁDMINTON



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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
116 €	232 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. TITÍN III	1964-2002	M-J	20:00	21:00	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19

BILLAR INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO



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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
81 €	162 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	1920-2002	M-J	20:00	21:00	15-10-19	12-12-19	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1921-2003	M-J	20:00	21:00	14-01-20	12-03-20	29-08-19	12-09-19

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. Toma de contacto adecuado con el equipo pesado (botella, regulador, jacket, plomos). Normas básicas de seguridad. Condiciones: Obligatorio saber nadar.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
40 €	80 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	1964-2002	S-D	10:00	12:00	05-10-19	06-10-19	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1964-2002	S-D	10:00	12:00	09-11-19	10-11-19	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1965-2003	S-D	10:00	12:00	04-04-20	05-04-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1965-2003	S-D	10:00	12:00	09-05-20	10-05-20	10-09-19	12-09-19

CICLO-INDOOR



Actividad en la que se utiliza una bicicleta estática y aerodinámica al ritmo de la música, simulando que se suben y bajan montañas, se llanea, se esprinta, ... y todo ello sin salir de la sala. El principal objetivo es el trabajo de resistencia y además el fortalecimiento muscular del tren inferior. Obligatorio el uso de toalla. Se aconseja el uso de cololte, pulsómetro y botellín de bebida. Se realizará un reconocimiento médico básico, a lo largo del curso y en el horario de la actividad, a todos los que no lo tuvieran hecho desde hace 2 años.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
71 €	142 €

2 CUATRIMESTRE 1 CUATRIMESTRE

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1964-2002	L-X	19:30	20:20	14-10-19	29-01-20	29-08-19	12-09-19
C.D.M. LA RIBERA	1964-2002	L-X	20:25	21:15	14-10-19	29-01-20	29-08-19	12-09-19
C.D.M. LA RIBERA	1964-2002	L-X	21:20	22:10	14-10-19	29-01-20	29-08-19	12-09-19
C.D.M. LA RIBERA	1964-2002	M-J	14:30	15:15	15-10-19	28-01-20	29-08-19	12-09-19
C.D.M. LA RIBERA	1964-2002	M-J	15:15	16:00	15-10-19	28-01-20	29-08-19	12-09-19
C.D.M. LA RIBERA	1965-2003	L-X	19:30	20:20	03-02-20	11-05-20	29-08-19	12-09-19
C.D.M. LA RIBERA	1965-2003	L-X	20:25	21:15	03-02-20	11-05-20	29-08-19	12-09-19
C.D.M. LA RIBERA	1965-2003	L-X	21:20	22:10	03-02-20	11-05-20	29-08-19	12-09-19
C.D.M. LA RIBERA	1965-2003	M-J	14:30	15:15	04-02-20	14-05-20	29-08-19	12-09-19
C.D.M. LA RIBERA	1965-2003	M-J	15:15	16:00	04-02-20	14-05-20	29-08-19	12-09-19

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.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
106 €	212 €

A

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1964-2002	L-X	19:00	20:00	02-10-19	27-05-20	29-08-19	12-09-19

CORE FIT



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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
106 €	212 €

A

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. MURRIETA	1954-2002	M-J	20:00	21:00	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
P.M. MADRE DE DIOS	1954-2002	L-X	20:00	21:00	02-10-19	27-05-20	29-08-19	12-09-19

CROSS TRAINING



Programa de fuerza, potencia y acondicionamiento físico de alta intensidad en el que se trabajan movimientos funcionales a través de una amplia variedad de ejercicios y utilizando diferentes tipos de materiales como pesas, barras y discos, kettlebells, cuerdas, balones medicinales, gomas, etc. Se realizará un reconocimiento médico básico, a lo largo del curso y en el horario de la actividad, a todos los que no lo tuvieran hecho desde hace 2 años.

TARIFAS 3 DÍAS		TARIFAS 2 DÍAS		TARIFAS 1 DÍA	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
183 €	366 €	131 €	262 €	70 €	140 €

ANUAL

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1964-2002	M-J	09:30	10:30	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
C.D.M. LAS NORIAS	1964-2002	M-J	18:00	19:00	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
C.D.M. LAS NORIAS	1964-2002	M-J	20:00	21:00	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
C.D.M. LAS NORIAS	1964-2002	M-J	21:00	22:00	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
C.D.M. LAS NORIAS	1964-2002	L-X-V	19:00	20:00	02-10-19	29-05-20	29-08-19	12-09-19
C.D.M. LAS NORIAS	1964-2002	L-X-V	20:00	21:00	02-10-19	29-05-20	29-08-19	12-09-19
C.D.M. LAS NORIAS	1964-2002	S	10:00	11:00	05-10-19	30-05-20	29-08-19	12-09-19
C.D.M. LAS NORIAS	1964-2002	S	11:00	12:00	05-10-19	30-05-20	29-08-19	12-09-19



EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTE EN EL ÁMBITO LABORAL



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

LOGROÑO DEPORTE AYUDA A TU EMPRESA A DISEÑAR SU PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTE PARA EMPLEADOS

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

LOS SERVICIOS QUE LA EMPRESA PUEDE ELEGIR PARA OFRECER A SUS EMPLEADOS SON:

1. Reducción del precio del abono a Logroño Deporte, manteniendo todas sus ventajas
2. Bonos de uso del espacio hidrotérmico, salas de musculación, pista de hielo...
3. Reserva de espacios deportivos como polideportivos, pistas de pádel, Frontones, campos de Fútbol, etc...
4. Inscripción de equipos en torneos municipales
5. Jornadas de convivencia deportiva.
6. Cursos de hábitos saludables... Y mucho más.



CONTACTA CON NOSOTROS EN:

empresas@logronodeporte.es



ACTIVIDADES PRE-CURRO



ACTIVIDAD	INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO
AERÓBIC	C.D.M. LAS GAUNAS	M-J	07:15
ENTRENA CORRIENDO	C.D.M. LAS GAUNAS	M-J	07:15
	C.D.M. LAS GAUNAS	X-V	07:15
GAP	C.D.M. LOBETE	L-X-V	08:30
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	C.D.M. LOBETE	L-X-V	07:00
	C.D.M. LAS GAUNAS	L-X-V	07:15
	C.D.M. LOBETE	L-X-V	07:45
	C.D.M. LAS GAUNAS	L-X-V	08:00
NATAción INIC/PERFC + 17 AÑOS (CURSILLO)	C.D.M. LAS GAUNAS	L-X	08:45
	C.D.M. LAS GAUNAS	L-X	08:45
NATAción MANTENIMIENTO AVANZADOS	C.D.M. LAS GAUNAS	M-J	07:45
PILATES SUELO	C.D.M. LAS GAUNAS	L-X	07:45
	C.D.M. LOBETE	M-J	08:15
	C.D.M. LOBETE	L-X	08:15

ACTIVIDAD	INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO
PILATES SUELO. AVANZADOS	C.D.M. LOBETE	M-J	08:15
	C.D.M. LOBETE	L	08:30
TAI CHI EN EL AGUA	C.D.M. LOBETE	X	08:30
	C.D.M. LOBETE	X	08:30
TONIBIKE	C.D.M. LA RIBERA	M-J	07:15
TONIPUMP	C.D.M. LA RIBERA	M-J	08:00
YOGA	C.D.M. LAS GAUNAS	M-J	07:15
	C.D.M. LA RIBERA	L-X	07:15
	C.D.M. LOBETE	V	08:15
	C.D.M. LAS GAUNAS	M-J	08:15
	C.D.M. LA RIBERA	L-X	08:15
	C.D.M. LOBETE	M-J	08:30
	C.D.M. LAS GAUNAS	L-X-V	08:45
ZUMBA	C.D.M. LAS GAUNAS	M-J	08:15



Servicio Médico Salud y Movimiento

RECONOCIMIENTOS MÉDICOS DEPORTIVOS

Dirigidos a personas que practican actividad física de distintas intensidades, tanto de forma esporádica como continua.

RECONOCIMIENTO BÁSICO

Incluye un cuestionario sobre los aspectos físicos en la actividad, antecedentes de salud y:

1. Estimación del riesgo cardiovascular mediante SCORE (Systematic Coronary Risk Evaluation).
2. Electrocardiograma, toma de presión arterial y frecuencia cardíaca en reposo.
3. Exploración básica del aparato locomotor.
4. Medición de la circunferencia abdominal (cintura/cadera).

TARIFAS: Abonad@s 25 € * - Usuari@s 50 €

RECONOCIMIENTO ESPECIAL

Incluye reconocimiento médico deportivo básico

+

más una prueba de esfuerzo.

TARIFAS: Abonad@s 42 € * - Usuari@s 85 €

En todos los casos se entregará al usuario un informe médico de resultados con consejos y orientación deportiva.

*Las personas inscritas en actividades de intensidad 4 ó 5 tienen incluido gratuitamente el Reconocimiento médico básico, o bien un descuento del 50% sobre el Reconocimiento médico especial (que incluye una prueba de esfuerzo).

Todo reconocimiento médico, una vez realizado, tendrá un validez de 2 años. Si durante ese periodo un abonad@ desea realizarse cualquier otro reconocimiento médico, será a precio normal.

Más información en www.logroñodeporte.es

TÉLFONO DE CONTACTO: 602 263 668 - HORARIO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA: L a V de 10:00 h a 14:00 h

Calendario de actividades deportivas 2019-2020

OCTUBRE 2019						
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 2019						
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 2019						
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 2020						
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 2020						
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 2020						
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 2020						
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 2020						
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

CURLING



El objeto es la iniciación y el aprendizaje de la técnica de este deporte de equipo en el que se ha de deslizar sobre el hielo la piedra reglamentaria hasta intentar colocarla dentro de una diana. En el curling se trabaja la concentración, el equilibrio y la precisión. Obligatorio guantes y ropa deportiva de manga larga. Recomendable ropa no voluminosa que permita el movimiento.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
80 €	160 €

2T 1T

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1954-2002	M	17:30	19:30	15-10-19	14-01-20	29-08-19	12-09-19
C.D.M. LOBETE	1955-2003	M	17:30	19:30	21-01-20	07-04-20	29-08-19	12-09-19

EJERCICIOS ACUÁTICOS PARA PERSONAS CON DIABETES / HIPERTENSIÓN / SOBREPESO



Actividad en la que se pretende mejorar la calidad de vida desarrollando ejercicios aeróbicos, de fuerza y de flexibilidad en el agua, adecuando el programa de entrenamiento a las necesidades de los alumnos. La actividad incluye: un reconocimiento médico con pruebas físicas, seguimiento y supervisión por el servicio médico y la elaboración de un programa de ejercicios personalizados. El precio de la actividad deberá ser abonado en el centro médico. Es necesario saber nadar. El reconocimiento médico es obligatorio y se realizará a lo largo de los dos primeros días de clase. Se cobrará en cualquier caso.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
169 €	214 €

A

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1920-2002	V	20:00	21:00	04-10-19	29-05-20	29-08-19	12-09-19



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.

TARIFAS 2 DÍAS		TARIFAS 1 DÍA	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
146 €	292 €	70 €	140 €

ANUAL

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	M-J	07:15	08:15	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	M-J	20:00	21:00	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	M-J	21:00	22:00	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
C.F. PRADOVIEJO	1954-2002	L-X	20:00	21:00	02-10-19	27-05-20	29-08-19	12-09-19
C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	X-V	07:15	08:15	02-10-19	29-05-20	29-08-19	12-09-19
C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	V	19:30	20:30	04-10-19	29-05-20	29-08-19	12-09-19

ESCALADA EN ROCÓDROMO. INICIACIÓN



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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
53 €	106 €

1T

2T

3T

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1964-2002	M-J	20:15	22:15	10-10-19	07-11-19	29-08-19	12-09-19
C.D.M. LAS GAUNAS	1964-2002	M-J	20:15	22:15	10-11-19	10-12-19	29-08-19	12-09-19
C.D.M. LAS GAUNAS	1965-2003	M-J	20:15	22:15	07-01-20	04-02-20	29-08-19	12-09-19
C.D.M. LAS GAUNAS	1965-2003	M-J	20:15	22:15	06-02-20	05-03-20	29-08-19	12-09-19
C.D.M. LAS GAUNAS	1965-2003	M-J	20:15	22:15	10-03-20	08-04-20	29-08-19	12-09-19
C.D.M. LAS NORIAS	1965-2003	M-J	20:15	22:15	30-04-20	28-05-20	29-08-19	12-09-19

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, cabuysteria, 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.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
53 €	106 €

1T
2T
3T

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1964-2002	L-X	20:15	22:15	07-10-19	04-11-19	29-08-19	12-09-19
C.D.M. LAS GAUNAS	1964-2002	L-X	20:15	22:15	11-11-19	09-12-19	29-08-19	12-09-19
C.D.M. LAS GAUNAS	1965-2003	L-X	20:15	22:15	13-01-20	10-02-20	29-08-19	12-09-19
C.D.M. LAS GAUNAS	1965-2003	L-X	20:15	22:15	17-02-20	16-03-20	29-08-19	12-09-19
C.D.M. LAS NORIAS	1965-2003	L-X	20:15	22:15	29-04-20	27-05-20	29-08-19	12-09-19

ESGRIMA

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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
106 €	212 €

3T
2T
1T

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	M-J	20:00	21:00	15-10-19	12-12-19	29-08-19	12-09-19
C.D.M. LAS GAUNAS	1955-2003	M-J	20:00	21:00	14-01-20	12-03-20	29-08-19	12-09-19
C.D.M. LAS GAUNAS	1955-2003	M-J	20:00	21:00	17-03-20	26-05-20	29-08-19	12-09-19

ESPALDA SANA

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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
116 €	232 €

ANUAL

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	1920-2002	M-J	10:15	11:15	01-10-19	28-05-20	05-09-19	12-09-19
C.D.M. LAS GAUNAS	1920-2002	M-J	18:00	19:00	01-10-19	28-05-20	05-09-19	12-09-19
C.D.M. LAS GAUNAS	1920-2002	M-J	20:30	21:30	01-10-19	28-05-20	05-09-19	12-09-19
C.D.M. LA RIBERA	1920-2002	L-X	12:15	13:15	02-10-19	27-05-20	05-09-19	12-09-19
C.D.M. LOBETE	1920-2002	L-X-V	10:45	11:30	02-10-19	29-05-20	05-09-19	12-09-19
C.D.M. LAS GAUNAS	1920-2002	L-X-V	19:45	20:30	02-10-19	29-05-20	05-09-19	12-09-19
C.D.M. LA RIBERA	1920-2002	M-J	11:15	12:15	01-10-19	28-05-20	05-09-19	12-09-19

EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN)

Excursión a caballo, por los alrededores del monte La Pila y campo de golf. Obligatorio casco. Recomendable botas altas. Centro Ecuestre el Dorado: C/ Castilseco s/n Lardero. No es necesario haber montado a caballo antes.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
20 €	40 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
EL DORADO	1964-2002	D	10:00	11:00	06-10-19	06-10-19	29-08-19	12-09-19
EL DORADO	1964-2002	D	10:00	11:00	19-10-19	19-10-19	29-08-19	12-09-19
EL DORADO	1965-2003	D	10:00	11:00	10-05-20	10-05-20	29-08-19	12-09-19
EL DORADO	1965-2003	D	10:00	11:00	24-05-20	24-05-20	29-08-19	12-09-19

EXCURSIÓN A CABALLO (NIVEL MEDIO)

Excursión a caballo, por los alrededores del monte La Pila y campo de golf. Obligatorio casco. Recomendable botas altas. Es necesario haber montado a caballo antes. Centro Ecuestre el Dorado: C/ Castilseco s/n Lardero.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
31 €	62 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
EL DORADO	1964-2002	D	11:00	13:00	06-10-19	06-10-19	29-08-19	12-09-19
EL DORADO	1964-2002	D	11:00	13:00	19-10-19	19-10-19	29-08-19	12-09-19
EL DORADO	1965-2003	D	11:00	13:00	10-05-20	10-05-20	29-08-19	12-09-19
EL DORADO	1965-2003	D	11:00	13:00	24-05-20	24-05-20	29-08-19	12-09-19

GAP


TARIFAS 2 DÍAS 45m./clase		TARIFAS 2 DÍAS 60m./clase		TARIFAS 1 DÍA	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
86 €	172 €	106 €	212 €	65 €	130 €

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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	09:15	10:15	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	M-J	10:15	11:15	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	18:00	19:00	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
	P.M. MADRID MANILA	1954-2002	M-J	19:00	20:00	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
	P.M. MADRID MANILA	1954-2002	M-J	20:00	21:00	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
	P.M. GONZALO DE BERCEO	1954-2002	M-J	20:00	21:00	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1954-2002	M-J	20:30	21:30	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	L-X-V	08:30	09:15	02-10-19	29-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	L-X-V	10:00	10:45	02-10-19	29-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	L-X	15:15	16:00	02-10-19	27-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	L-X	18:00	19:00	02-10-19	27-05-20	29-08-19	12-09-19
	P.M. VALDEGASTEA	1954-2002	L-X	18:00	19:00	02-10-19	27-05-20	29-08-19	12-09-19
	P.M. MADRE DE DIOS	1954-2002	L-X	19:00	20:00	02-10-19	27-05-20	29-08-19	12-09-19
	P.M. MURRIETA	1954-2002	L-X	20:00	21:00	02-10-19	27-05-20	29-08-19	12-09-19
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1954-2002	L-X	20:00	21:00	02-10-19	27-05-20	29-08-19	12-09-19
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1954-2002	L-X	20:00	21:00	02-10-19	27-05-20	29-08-19	12-09-19
	P.M. MURRIETA	1954-2002	L-X	21:00	22:00	02-10-19	27-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	V	19:00	20:00	04-10-19	29-05-20	29-08-19	12-09-19



GIMNASIA EN EL AGUA



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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
106 €	212 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	16:15	17:15	01-10-19	28-05-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	M-J	18:15	19:15	01-10-19	28-05-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	L-X	19:15	20:15	02-10-19	27-05-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	L-X-V	10:00	10:45	02-10-19	29-05-20	10-09-19	12-09-19

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.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
106 €	212 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	09:15	10:15	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	10:15	11:15	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
	P.M. MADRID MANILA	1954-2002	M-J	18:00	19:00	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1954-2002	M-J	18:30	19:30	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1954-2002	M-J	19:00	20:00	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1954-2002	M-J	20:30	21:30	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
	P.M. MADRID MANILA	1954-2002	L-X	19:00	20:00	02-10-19	27-05-20	29-08-19	12-09-19
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1954-2002	L-X	19:00	20:00	02-10-19	27-05-20	29-08-19	12-09-19
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1954-2002	L-X	19:00	20:00	02-10-19	27-05-20	29-08-19	12-09-19
	P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS	1954-2002	L-X	19:00	20:00	02-10-19	27-05-20	29-08-19	12-09-19
	P.M. MADRID MANILA	1954-2002	L-X	20:00	21:00	02-10-19	27-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	L-X-V	07:00	07:45	02-10-19	29-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	L-X-V	07:15	08:00	02-10-19	29-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	L-X-V	07:45	08:30	02-10-19	29-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	L-X-V	08:00	08:45	02-10-19	29-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	L-X-V	08:45	09:30	02-10-19	29-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	L-X-V	09:15	10:00	02-10-19	29-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	L-X-V	09:30	10:15	02-10-19	29-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	L-X-V	10:15	11:00	02-10-19	29-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	L-X-V	10:45	11:30	02-10-19	29-05-20	29-08-19	12-09-19

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 favorecer un contacto social y mejoras psicológicas.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
116 €	232 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-1994	M-J	16:30	17:30	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19



NUEVA SALA DE ACTIVIDADES EN LA RIBERA

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.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
137 €	274 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	09:30	10:15	01-10-19	28-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	M-J	11:15	12:00	01-10-19	28-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	M-J	12:45	13:30	01-10-19	28-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	M-J	17:15	18:00	01-10-19	28-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	19:00	19:45	01-10-19	28-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	L-X	15:15	16:00	02-10-19	27-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	L-X	19:00	19:45	02-10-19	27-05-20	05-09-19	12-09-19

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 hándicap necesario para poder tener acceso al campo de 18 hoyos. Ropa cómoda con calzado deportivo. Se prestará equipo para realizar las clases: palos, campo de prácticas, putting green, zona de approach y bunker. Incluido bolas.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
137 €	274 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1 TRIMESTRE	CAMPO DE GOLF	1920-2002	L-X	09:30	10:20	14-10-19	11-12-19	29-08-19	12-09-19
	CAMPO DE GOLF	1920-2002	L-X	10:30	11:20	14-10-19	11-12-19	29-08-19	12-09-19
	CAMPO DE GOLF	1920-2002	L-X	16:00	16:50	14-10-19	11-12-19	29-08-19	12-09-19
	CAMPO DE GOLF	1920-2002	L-X	17:00	17:50	14-10-19	11-12-19	29-08-19	12-09-19
	CAMPO DE GOLF	1920-2002	L-X	18:00	18:50	14-10-19	11-12-19	29-08-19	12-09-19
	CAMPO DE GOLF	1920-2002	L-X	19:00	19:50	14-10-19	11-12-19	29-08-19	12-09-19
2 TRIMESTRE	CAMPO DE GOLF	1921-2003	L-X	09:30	10:20	13-01-20	11-03-20	29-08-19	12-09-19
	CAMPO DE GOLF	1921-2003	L-X	10:30	11:20	13-01-20	11-03-20	29-08-19	12-09-19
	CAMPO DE GOLF	1921-2003	L-X	16:00	16:50	13-01-20	11-03-20	29-08-19	12-09-19
	CAMPO DE GOLF	1921-2003	L-X	17:00	17:50	13-01-20	11-03-20	29-08-19	12-09-19
	CAMPO DE GOLF	1921-2003	L-X	18:00	18:50	13-01-20	11-03-20	29-08-19	12-09-19
	CAMPO DE GOLF	1921-2003	L-X	19:00	19:50	13-01-20	11-03-20	29-08-19	12-09-19
3 TRIMESTRE	CAMPO DE GOLF	1921-2003	L-X	09:30	10:20	16-03-20	20-05-20	29-08-19	12-09-19
	CAMPO DE GOLF	1921-2003	L-X	10:30	11:20	16-03-20	20-05-20	29-08-19	12-09-19
	CAMPO DE GOLF	1921-2003	L-X	16:00	16:50	16-03-20	20-05-20	29-08-19	12-09-19
	CAMPO DE GOLF	1921-2003	L-X	17:00	17:50	16-03-20	20-05-20	29-08-19	12-09-19
	CAMPO DE GOLF	1921-2003	L-X	18:00	18:50	16-03-20	20-05-20	29-08-19	12-09-19
	CAMPO DE GOLF	1921-2003	L-X	19:00	19:50	16-03-20	20-05-20	29-08-19	12-09-19



GOLF. PERFECCIONAMIENTO



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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
95 €	190 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	CAMPO DE GOLF	1920-2002	V	09:30	10:20	04-10-19	05-12-19	29-08-19	12-09-19
	CAMPO DE GOLF	1920-2002	V	10:30	11:20	04-10-19	05-12-19	29-08-19	12-09-19
	CAMPO DE GOLF	1920-2002	V	17:00	17:50	04-10-19	05-12-19	29-08-19	12-09-19
2T	CAMPO DE GOLF	1921-2003	V	09:30	10:20	10-01-20	06-03-20	29-08-19	12-09-19
	CAMPO DE GOLF	1921-2003	V	10:30	11:20	10-01-20	06-03-20	29-08-19	12-09-19
	CAMPO DE GOLF	1921-2003	V	17:00	17:50	10-01-20	06-03-20	29-08-19	12-09-19
3T	CAMPO DE GOLF	1921-2003	V	09:30	10:20	13-03-20	29-05-20	29-08-19	12-09-19
	CAMPO DE GOLF	1921-2003	V	10:30	11:20	13-03-20	29-05-20	29-08-19	12-09-19
	CAMPO DE GOLF	1921-2003	V	17:00	17:50	13-03-20	29-05-20	29-08-19	12-09-19

HÍPICA. INICIACIÓN



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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
137 €	274 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
2T 1T EL DORADO	1954-2002	L-X	20:00	21:00	14-10-19	11-12-19	29-08-19	12-09-19
EL DORADO	1955-2003	L-X	20:00	21:00	13-01-20	11-03-20	29-08-19	12-09-19

HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO



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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
137 €	274 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T EL DORADO	1954-2002	L-X	20:00	21:00	14-10-19	11-12-19	29-08-19	12-09-19

INTERVAL FITNESS



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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
106 €	212 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1964-2002	M-J	20:00	20:45	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
P.M. MADRE DE DIOS	1964-2002	L-X	21:00	21:45	02-10-19	27-05-20	29-08-19	12-09-19



SALA CROSS TRAINING EN LAS NORIAS

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.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
131 €	262 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL P.M. ESPARTERO	1964-2002	M-J	19:00	20:00	01-10-19	28-05-20	03-09-19	12-09-19
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1964-2002	L-X	20:00	21:00	02-10-19	27-05-20	03-09-19	12-09-19
C.D.M. LOBETE	1964-2002	L-X-V	09:15	10:00	02-10-19	29-05-20	03-09-19	12-09-19

KRAV MAGA



Actividad deportiva de defensa personal, que se basa en movimientos sencillos, instintivos y efectivos. Recomendable los alumnos lleven espinilleras y guantes, según indicaciones del profesor.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
137 €	274 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1954-2002	M-J	21:00	22:00	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE 	1954-2002	L-X	17:00	18:00	02-10-19	27-05-20	29-08-19	12-09-19

MARCHA NÓRDICA

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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
17 €	34 €

3T	1T	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
							F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
		C.D.M. LA RIBERA	1920-2002	D	10:00	13:00	20-10-19	20-10-19	29-08-19	12-09-19
		C.D.M. LA RIBERA	1920-2002	D	10:00	13:00	27-10-19	27-10-19	29-08-19	12-09-19
		C.D.M. LA RIBERA	1921-2003	D	09:30	12:30	22-03-20	22-03-20	29-08-19	12-09-19
		C.D.M. LA RIBERA	1921-2003	D	09:30	12:30	05-04-20	05-04-20	29-08-19	12-09-19



MINDFITNESS

Complemento a la actividad física basado en el mindfulness. Control mental, respiración, atención y conciencia corporal. Técnicas que ayudan a centrar la mente y ser más consciente de lo que haces en cada instante.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
65 €	130 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1920-2002	V	12:30	13:15	04-10-19	29-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1920-2002	V	20:30	21:15	04-10-19	29-05-20	05-09-19	12-09-19



NATACIÓN INICIACIÓN + 17 Años (CURSILLO)



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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
106 €	212 €

C.D.M.	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
20 1C	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	L-X	18:15	19:00	14-10-19	29-01-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	M-J	09:45	10:30	15-10-19	28-01-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1955-2003	L-X	18:15	19:00	03-02-20	11-05-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1955-2003	M-J	09:45	10:30	04-02-20	14-05-20	10-09-19	12-09-19



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.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
106 €	212 €

C.D.M.	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
20 CUATRIMESTRE 1 CUATRIMESTRE	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	L-X	08:45	09:30	14-10-19	29-01-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	L-X	20:45	21:30	14-10-19	29-01-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	L-X	21:00	21:45	14-10-19	29-01-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	09:15	10:00	15-10-19	28-01-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	M-J	17:30	18:15	15-10-19	28-01-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	20:15	21:00	15-10-19	28-01-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1955-2003	L-X	08:45	09:30	03-02-20	11-05-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1955-2003	L-X	20:45	21:30	03-02-20	11-05-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1955-2003	L-X	21:00	21:45	03-02-20	11-05-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1955-2003	M-J	09:15	10:00	04-02-20	14-05-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1955-2003	M-J	17:30	18:15	04-02-20	14-05-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1955-2003	M-J	20:15	21:00	04-02-20	14-05-20	10-09-19	12-09-19

NATACIÓN MANTENIMIENTO



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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
106 €	212 €

C.D.M.	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	10:00	11:00	01-10-19	28-05-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	M-J	16:15	17:15	01-10-19	28-05-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	M-J	17:30	18:15	01-10-19	28-05-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	M-J	18:15	19:00	01-10-19	28-05-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	M-J	19:45	20:45	01-10-19	28-05-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	L-X	18:00	19:00	02-10-19	27-05-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	L-X	19:00	20:00	02-10-19	27-05-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	L-X-V	09:30	10:15	02-10-19	29-05-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	L-X-V	10:00	10:45	02-10-19	29-05-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	L-X-V	10:15	11:00	02-10-19	29-05-20	10-09-19	12-09-19

NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS



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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
126 €	252 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	M-J	07:45	08:45	01-10-19	28-05-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	21:00	22:00	01-10-19	28-05-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	L-X	17:00	18:00	02-10-19	27-05-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	L-X	19:45	20:45	02-10-19	27-05-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	L-X	20:00	21:00	02-10-19	27-05-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	L-X-V	09:15	10:00	02-10-19	29-05-20	10-09-19	12-09-19

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.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
59 €	118 €

3T 2T 1T	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	1969-2002	M-J	20:30	21:30	15-10-19	12-12-19	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1970-2003	M-J	20:30	21:30	14-01-20	12-03-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1970-2003	M-J	20:30	21:30	17-03-20	26-05-20	10-09-19	12-09-19



NATACIÓN PARA LA SALUD



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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
121 €	242 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	M-J	16:30	17:30	01-10-19	28-05-20	10-09-19	12-09-19

PÁDEL NIVEL 1



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

FACILIDAD EN EL PAGO. Ver página 10.

TARIFAS 2 DÍAS		TARIFAS 1 DÍA	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
407 €	814 €	182 €	364 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	M-J	20:00	21:00	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	L-X	15:30	16:30	02-10-19	27-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	L-X	19:00	20:00	02-10-19	27-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	L-X	21:00	22:00	02-10-19	27-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	V	18:00	19:00	04-10-19	29-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	S	13:00	14:00	05-10-19	30-05-20	29-08-19	12-09-19

PÁDEL NIVEL 2



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

TARIFAS 2 DÍAS		TARIFAS 1 DÍA	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
407 €	814 €	182 €	364 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	M-J	19:00	20:00	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	M-J	20:00	21:00	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	M-J	21:00	22:00	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	L-X	10:30	11:30	02-10-19	27-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	L-X	19:00	20:00	02-10-19	27-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	L-X	20:00	21:00	02-10-19	27-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	L-X	21:00	22:00	02-10-19	27-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	V	19:00	20:00	04-10-19	29-05-20	29-08-19	12-09-19



PÁDEL NIVEL 3



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

TARIFAS 2 DÍAS		TARIFAS 1 DÍA	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
407 €	814 €	182 €	364 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	M-J	19:00	20:00	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	M-J	21:00	22:00	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	L-X	20:00	21:00	02-10-19	27-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	V	20:00	21:00	04-10-19	29-05-20	29-08-19	12-09-19

PATINAJE SOBRE HIELO INIC/PERFC



Se reorganizará a los alumnos en grupos por su nivel, trabajando con los de iniciación desde la primera toma de contacto con la pista de hielo el equilibrio y la coordinación. Con los avanzados se perfeccionará la ejecución de los movimientos e incrementando la velocidad y el equilibrio. Recomendable ropa no voluminosa que permita el movimiento. La inscripción al cursillo incluye un bono de uso libre de 4 sesiones para la pista de hielo.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
84 €	168 €

3T 2T 1T

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN	
			H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1964-2002	M-J	20:30	21:30	15-10-19	03-12-19	29-08-19	12-09-19
C.D.M. LOBETE	1964-2002	M-J	20:30	21:30	05-12-19	06-02-20	29-08-19	12-09-19
C.D.M. LOBETE	1965-2003	M-J	20:30	21:30	11-02-20	31-03-20	29-08-19	12-09-19

PATINAJE. INICIACIÓN



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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
116 €	232 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN	
			H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	1964-2002	M-J	20:00	21:00	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19



PATINAJE PERFECCIONAMIENTO



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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
121€	242 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN	
			H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	1964-2002	M-J	21:00	22:00	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19

PILATES SUELO



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

TARIFAS 2 DÍAS 45m./clase		TARIFAS 2 DÍAS 60m./clase		TARIFAS 1 DÍA	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
95 €	190 €	137 €	274 €	65 €	130 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	M-J	12:00	12:45	01-10-19	28-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	V	09:30	10:30	04-10-19	29-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	08:15	09:15	01-10-19	28-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	M-J	09:15	10:15	01-10-19	28-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	M-J	10:15	11:15	01-10-19	28-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.F. PRADOVIEJO	1954-2002	M-J	10:30	11:30	01-10-19	28-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	M-J	13:30	14:30	01-10-19	28-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.F. PRADOVIEJO	1954-2002	M-J	18:00	19:00	01-10-19	28-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	M-J	18:30	19:30	01-10-19	28-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	M-J	18:30	19:30	01-10-19	28-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.F. PRADOVIEJO	1954-2002	M-J	19:00	20:00	01-10-19	28-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	M-J	19:30	20:30	01-10-19	28-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	M-J	19:30	20:30	01-10-19	28-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	19:45	20:45	01-10-19	28-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.F. PRADOVIEJO	1954-2002	M-J	20:00	21:00	01-10-19	28-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	M-J	20:30	21:30	01-10-19	28-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	L-X	07:45	08:45	02-10-19	27-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	L-X	08:15	09:15	02-10-19	27-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	L-X	14:30	15:15	02-10-19	27-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	L-X	18:00	19:00	02-10-19	27-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	L-X	19:45	20:45	02-10-19	27-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	L-X	20:45	21:45	02-10-19	27-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	L-X	21:15	22:15	02-10-19	27-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.F. PRADOVIEJO	1954-2002	J	11:30	12:30	03-10-19	28-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	V	18:00	19:00	04-10-19	29-05-20	05-09-19	12-09-19

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.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
137 €	274 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	08:15	09:15	01-10-19	28-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	M-J	18:30	19:30	01-10-19	28-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	M-J	19:30	20:30	01-10-19	28-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	M-J	20:30	21:30	01-10-19	28-05-20	05-09-19	12-09-19

PIRAGÜISMO



Dirigida a aquellas personas que quieran acercarse a la práctica del piragüismo en condiciones muy favorables, se realiza en la piscina del C.D.M. Las Norias. 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.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
43 €	86 €

T	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1964-2002	L-M-X-J-V	18:00	19:30	07-10-19	11-10-19	10-09-19	12-09-19

PONTE EN FORMA CORRIENDO



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

TARIFAS 2 DÍAS		TARIFAS 1 DÍA	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
106 €	212 €	53 €	106 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	M-J	09:30	10:30	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.F. PRADOVIEJO	1954-2002	L-X	19:00	20:00	02-10-19	27-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	S	10:00	11:00	05-10-19	30-05-20	29-08-19	12-09-19

RITMOS LATINOS



Actividad que combina diferentes ritmos latinos como salsa, merengue, bachata, chachachá, etc. No es necesario apuntarse con pareja.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
55 €	110 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. MADRE DE DIOS	1920-2002	M	21:00	22:00	01-10-19	26-05-20	03-09-19	12-09-19
	P.M. MADRE DE DIOS	1920-2002	J	21:00	22:00	03-10-19	28-05-20	03-09-19	12-09-19

TAI CHI



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

TARIFAS 2 DÍAS		TARIFAS 1 DÍA	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
121 €	242 €	65 €	130 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1920-2002	M-J	18:45	19:45	01-10-19	28-05-20	05-09-19	12-09-19
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1920-2002	M-J	20:00	21:00	01-10-19	28-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1920-2002	L-X-V	09:30	10:15	02-10-19	29-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1920-2002	L-X-V	10:15	11:00	02-10-19	29-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1920-2002	L-X-V	19:00	19:45	02-10-19	29-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	1920-2002	V	11:30	12:30	04-10-19	29-05-20	05-09-19	12-09-19



SALA DE ACTIVIDADES EN LAS NORIAS

TAI CHI EN EL AGUA



Gimnasia suave oriental que se compone de movimientos relajados y precisos específicos en combinación con la respiración y la concentración mental. Se realizará en el agua, aprovechando la resistencia que ésta ofrece, a profundidad media. Produce mejoras a nivel físico y mental, el equilibrio y la corrección postural. Recomendable licra térmica acuática.

TARIFA	
ABONADOS	USUARIOS
65 €	130 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1920-2002	L	08:30	09:15	01-10-19	28-05-20	10-09-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1920-2002	X	08:30	09:15	01-10-19	28-05-20	10-09-19	12-09-19

TENIS NIVEL 1



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

FACILIDAD EN EL PAGO. Ver página 10.

TARIFAS 2 DÍAS		TARIFAS 1 DÍA	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
323 €	646 €	145 €	290 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	L-X	20:00	21:00	02-10-19	27-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	V	21:00	22:00	04-10-19	29-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	S	13:00	14:00	05-10-19	30-05-20	29-08-19	12-09-19



TENIS NIVEL 2



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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
323 €	646 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	M-J	20:00	21:00	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	L-X	21:00	22:00	02-10-19	27-05-20	29-08-19	12-09-19

TENIS NIVEL 3



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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
323 €	646 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	M-J	21:00	22:00	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	L-X	11:00	12:00	02-10-19	27-05-20	29-08-19	12-09-19

TIRO OLÍMPICO



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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
84 €	168 €

IT	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	CLUB DE TIRO REY PASTOR. C/ BERATÚA,19-21	1954-2002	V	17:30	18:30	04-10-19	05-12-19	29-08-19	12-09-19
	CLUB DE TIRO REY PASTOR. C/ BERATÚA,19-21	1954-2002	M	18:30	19:30	08-10-19	03-12-19	29-08-19	12-09-19

TONIBIKE



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

TARIFAS 45 MINUTOS	
ABONADOS	USUARIOS
97 €	194 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	1964-2002	M-J	07:15	08:00	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1964-2002	M-J	21:30	22:15	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19

TONIFIT



Actividad de entrenamiento funcional cuyo objetivo es el fortalecimiento y tonificación de los diferentes grupos musculares y la mejora de la condición física general.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
116 €	232 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	M-J	10:30	11:30	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	M-J	19:00	20:00	01-10-19	28-05-20	29-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	L-X	18:00	19:00	02-10-19	27-05-20	29-08-19	12-09-19

TONIGAP



Actividad que combina la actividad tradicional de GAP con la tonificación muscular con barras y discos con acompañamiento musical.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
106 €	212 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	M-J	09:15	10:15	01-10-19	28-05-20	03-09-19	12-09-19

TONIPUMP



Actividad de fortalecimiento y tonificación muscular con barras y discos y con acompañamiento musical.

TARIFAS 2 DÍAS		TARIFAS 1 DÍA	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
106 €	212 €	70 €	140 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	M-J	08:00	08:45	01-10-19	28-05-20	03-09-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	M-J	17:30	18:15	01-10-19	28-05-20	03-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	L-X	19:00	19:45	02-10-19	27-05-20	03-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	L-X	20:00	20:45	02-10-19	27-05-20	03-09-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	V	18:30	19:15	04-10-19	29-05-20	03-09-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	V	19:30	20:15	04-10-19	29-05-20	03-09-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	D	10:00	10:45	06-10-19	31-05-20	03-09-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	D	10:45	11:30	06-10-19	31-05-20	03-09-19	12-09-19

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.

TARIFAS 2 Y 3 DÍAS		TARIFAS 1 DÍA	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
121 €	242 €	65 €	130 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	1920-2002	M-J	07:15	08:15	01-10-19	28-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1920-2002	M-J	08:15	09:15	01-10-19	28-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1920-2002	M-J	08:30	09:30	01-10-19	28-05-20	05-09-19	12-09-19
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1920-2002	M-J	18:45	19:45	01-10-19	28-05-20	05-09-19	12-09-19
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1920-2002	M-J	20:00	21:00	01-10-19	28-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1920-2002	M-J	20:45	21:45	01-10-19	28-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1920-2002	L-X	07:15	08:15	02-10-19	27-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1920-2002	L-X	08:15	09:15	02-10-19	27-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1920-2002	L-X-V	08:45	09:30	02-10-19	29-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1920-2002	L-X-V	20:30	21:15	02-10-19	29-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1920-2002	V	08:15	09:15	04-10-19	29-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS NORIAS	1920-2002	V	10:30	11:30	04-10-19	29-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1920-2002	L	14:30	15:30	07-10-19	25-05-20	05-09-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1920-2002	L	15:30	16:30	07-10-19	25-05-20	05-09-19	12-09-19

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.

TARIFAS 2 DÍAS		TARIFAS 1 DÍA	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
116 €	232 €	55 €	110 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	M-J	08:15	09:15	01-10-19	28-05-20	03-09-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	M-J	10:15	11:15	01-10-19	28-05-20	03-09-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	M-J	16:30	17:30	01-10-19	28-05-20	03-09-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	17:00	18:00	01-10-19	28-05-20	03-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	M-J	20:00	21:00	01-10-19	28-05-20	03-09-19	12-09-19
	P.M. MADRE DE DIOS	1954-2002	M-J	20:00	21:00	01-10-19	28-05-20	03-09-19	12-09-19
	P.M. ESPARTERO	1954-2002	M-J	20:00	21:00	01-10-19	28-05-20	03-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	L-X	14:30	15:15	02-10-19	27-05-20	03-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	L-X	16:45	17:30	02-10-19	27-05-20	03-09-19	12-09-19
	P.M. GONZALO DE BERCEO	1954-2002	L-X	18:00	19:00	02-10-19	27-05-20	03-09-19	12-09-19
	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1954-2002	L-X	20:00	21:00	02-10-19	27-05-20	03-09-19	12-09-19
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1954-2002	L-X	21:00	22:00	02-10-19	27-05-20	03-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	S	10:00	11:00	05-10-19	30-05-20	03-09-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	S	11:00	12:00	05-10-19	30-05-20	03-09-19	12-09-19



ZUMBA STRONG / HIIT



Actividad que mezcla ejercicios de entrenamiento de alta intensidad, movimientos de fuerza y cardio con música de zumba. Se combinará con HIIT, entrenamiento de intervalos de alta intensidad con periodos breves de descanso.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
106 €	212 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	1964-2002	L-X	15:15	16:00	02-10-19	27-05-20	03-09-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1964-2002	L-X	16:00	16:45	02-10-19	27-05-20	03-09-19	12-09-19

A POR LOS 100



Actividad dirigida a las personas que no hacen actividad por tener poca movilidad física pero que desean mantener o mejorar su condición física mediante estiramientos y ejercicios de tonificación suaves, con movimientos lentos, sin saltos y predominantemente sentados. Condiciones: Tener la suficiente autonomía física y mental para seguir sesiones dirigidas.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
53 €	106 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1920-1959	M-J	12:15	13:00	01-10-19	28-05-20	22-08-19	12-09-19

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.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
43 €	86 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1920-1959	M-J	11:00	12:00	01-10-19	28-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1920-1959	M-J	11:00	12:00	01-10-19	28-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1920-1959	M-J	12:00	13:00	01-10-19	28-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1920-1959	M-J	12:00	13:00	01-10-19	28-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1920-1959	L-X-V	10:15	11:00	02-10-19	29-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1920-1959	L-X-V	10:45	11:30	02-10-19	29-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1920-1959	L-X-V	11:30	12:15	02-10-19	29-05-20	22-08-19	12-09-19

AERÓBIC +65



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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
53 €	106 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	1920-1959	M-J	11:15	12:15	01-10-19	28-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1920-1959	M-J	11:15	12:15	01-10-19	28-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1920-1959	L-X-V	10:00	10:45	02-10-19	29-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1920-1959	L-X-V	11:00	11:45	02-10-19	29-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1920-1959	L-X-V	11:45	12:30	02-10-19	29-05-20	22-08-19	12-09-19

AQUABAILES +65



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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
48 €	96 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1920-1959	L-X	18:00	19:00	02-10-19	27-05-20	22-08-19	12-09-19

AQUAERÓBIC +65



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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
48 €	96 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	1920-1959	M-J	13:00	14:00	01-10-19	28-05-20	22-08-19	12-09-19

BAILES +65



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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
48 €	96 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1920-1959	M-J	10:15	11:15	01-10-19	28-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1920-1959	M-J	11:15	12:15	01-10-19	28-05-20	22-08-19	12-09-19

ESPALDA SANA + 65



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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
48 €	96 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	1920-1959	L-X	13:30	14:30	02-10-19	27-05-20	22-08-19	12-09-19



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.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
43 €	86 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1920-1959	M-J	11:15	12:15	01-10-19	28-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1920-1959	M-J	12:15	13:15	01-10-19	28-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1920-1959	L-X-V	10:00	10:45	02-10-19	29-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1920-1959	L-X-V	10:45	11:30	02-10-19	29-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1920-1959	L-X-V	10:45	11:30	02-10-19	29-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1920-1959	L-X-V	11:00	11:45	02-10-19	29-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1920-1959	L-X-V	11:30	12:15	02-10-19	29-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1920-1959	L-X-V	11:30	12:15	02-10-19	29-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1920-1959	L-X-V	11:45	12:30	02-10-19	29-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1920-1959	L-X-V	12:30	13:15	02-10-19	29-05-20	22-08-19	12-09-19

GIMNASIA EN EL AGUA + 65



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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
43 €	86 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1920-1959	M-J	11:15	12:15	01-10-19	28-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1920-1959	M-J	11:00	12:00	01-10-19	28-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1920-1959	M-J	11:15	12:15	01-10-19	28-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1920-1959	M-J	12:15	13:15	01-10-19	28-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1920-1959	M-J	12:00	13:00	01-10-19	28-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1920-1959	L-X-V	09:30	10:15	02-10-19	29-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1920-1959	L-X-V	10:15	11:00	02-10-19	29-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1920-1959	L-X-V	10:45	11:30	02-10-19	29-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1920-1959	L-X-V	11:30	12:15	02-10-19	29-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1920-1959	L-X-V	12:15	13:00	02-10-19	29-05-20	22-08-19	12-09-19

GRUPO DEL PASEO + 65



Actividad deportiva en la que se realizan paseos por los parques y caminos del entorno de Logroño, donde el objetivo primordial es su práctica recreativa y saludable.

El punto de encuentro será: Octubre, Enero y Abril: C.D.M. La Ribera

Noviembre, Febrero y Mayo: C.D.M. Las Gaunas

Diciembre y Marzo: C.D.M. Las Norias.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
53 €	106 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M.'s LA RIBERA, LAS GAUNAS, LAS NORIAS	1920-1959	L-X	09:30	11:00	02-10-19	27-05-20	22-08-19	12-09-19

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.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
43 €	86 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	1920-1959	L-X	11:00	11:45	14-10-19	29-01-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1920-1959	L-X	11:45	12:30	14-10-19	29-01-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1920-1959	M-J	10:30	11:15	15-10-19	28-01-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1920-1959	M-J	12:15	13:00	15-10-19	28-01-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1920-1959	L-X	11:00	11:45	03-02-20	11-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1920-1959	L-X	11:45	12:30	03-02-20	11-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1920-1959	M-J	10:30	11:15	04-02-20	14-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1920-1959	M-J	12:15	13:00	04-02-20	14-05-20	22-08-19	12-09-19

PILATES +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.

TARIFAS 1 DÍA		TARIFAS 2 DÍAS	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
34 €	68 €	53 €	106 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.F. PRADOVIEJO	1920-1959	M	11:30	12:30	01-10-19	26-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1920-1959	M-J	12:15	13:15	01-10-19	28-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1920-1959	L-X	09:15	10:15	02-10-19	27-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LA RIBERA	1920-1959	L-X	12:15	13:15	02-10-19	27-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1920-1959	L-X	12:30	13:30	02-10-19	27-05-20	22-08-19	12-09-19

TAI CHI +65



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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	1920-1959	M-J	09:15	10:15	01-10-19	28-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LAS GAUNAS	1920-1959	L-X-V	10:15	11:00	02-10-19	29-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1920-1959	L-X-V	11:00	11:45	02-10-19	29-05-20	22-08-19	12-09-19

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
53 €	106 €

TAI CHI +65 Avanzados



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

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1920-1959	L-X-V	11:45	12:30	02-10-19	29-05-20	22-08-19	12-09-19

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
53 €	106 €

TONIPUMP +65



Actividad de intensidad media-alta, con material especialmente adquirido para mejorar la tonificación de los músculos que pierden firmeza con la edad, la autonomía personal y la fuerza en general. Se realiza con acompañamiento musical, de forma muy amena y personalizada, en una sala acristalada con vistas al entorno natural de Las Norias. Incluye la revisión a cada alumno por un médico deportivo que se realizará a lo largo del curso y en el horario de la actividad. Las líneas de autobús 3 y 9 tienen parada en la instalación.

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1920-1959	M-J	11:30	12:30	01-10-19	28-05-20	22-08-19	12-09-19

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
106 €	212 €



YOGA +65



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.

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1920-1959	M-J	10:15	11:15	01-10-19	28-05-20	22-08-19	12-09-19
	C.D.M. LOBETE	1920-1959	V	09:15	10:15	04-10-19	29-05-20	22-08-19	12-09-19

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
53 €	106 €



VIERNES EN FAMILIA

Se diferencia del Programa CONCILIA, en que estas actividades están creadas para que se divierta con sus hij@s pequeñ@s, realizando juntos la misma actividad deportiva. Las actividades programadas para esta edición son: Acrobacias de circo, Yoga y Zumba. Se realizan los viernes y cada curso consta de 8 clases.

El plazo de inscripción se abre ininterrumpidamente el día 20 de agosto, a las 09:00 horas, exclusivamente para l@s abonad@s de Logroño deporte. Sólo es necesario apuntar al niño/a que cumpla el requisito de la edad, el adulto o adultos acompañantes (hasta un máximo de 2) se apuntan el mismo viernes de la actividad sin coste, salvo seguro de accidentes opcional que podrá adquirirse en la propia instalación.

A partir del día 12 de septiembre se abre el plazo para la inscripción de los usuarios.

ACROBACIAS DE CIRCO

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
31 €	62 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
2T 1T C.D.M. LA RIBERA	2012-2015	V	17:30	18:30	04-10-19	29-11-19	20-08-19	12-09-19
2T 1T C.D.M. LA RIBERA	2013-2016	V	17:30	18:30	10-01-20	28-02-20	20-08-19	12-09-19

YOGA INFANTIL

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
31 €	62 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
2T 1T C.D.M. LOBETE	2006-2012	V	18:00	19:00	04-10-19	29-11-19	20-08-19	12-09-19
2T 1T C.D.M. LOBETE	2007-2013	V	18:00	19:00	10-01-20	28-02-20	20-08-19	12-09-19



ZUMBA

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
31 €	62 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
2T 1T P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	2006-2012	V	18:00	19:00	04-10-19	29-11-19	20-08-19	12-09-19
2T 1T P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	2006-2012	V	18:00	19:00	10-01-20	28-02-20	20-08-19	12-09-19

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

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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
GRATUITA	

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		INSCRIPCIÓN
					F. INICIO	F. FINAL	
CAMPO DE GOLF	3º A 6º PRIMARIA	L-M-X-J-V	09:00	14:00	MARZO	MAYO	A TRAVÉS DEL CENTRO ESCOLAR

CAMPAÑA ESCOLAR DE PATINAJE SOBRE HIELO (XIII EDICIÓN)

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

TARIFAS ALUMNOS	
CENTROS DE LOGROÑO	CENTROS FUERA DE LOGROÑO
5 €	7 €

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		INSCRIPCIÓN
					F. INICIO	F. FINAL	
C.D.M. LOBETE	A PARTIR DE 1º DE PRIMARIA	L-M-X-J-V	10:00	13:45	OCTUBRE	ABRIL	A TRAVÉS DEL CENTRO ESCOLAR



JORNADA DE ESGRIMA EN LA ESCUELA (VIII 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 y 1 sesión por grupo, a acordar dentro de la disponibilidad de la federación. Efectuar la inscripción a través del centro escolar.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
GRATUITA	

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		INSCRIPCIÓN
					F. INICIO	F. FINAL	
COLEGIO	3º A 6º PRIMARIA	L-M-X-J-V	10:00	14:00	OCTUBRE	FEBRERO	A TRAVÉS DEL CENTRO ESCOLAR

JORNADA DE GOLF EN LA ESCUELA (IX EDICIÓN)

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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
GRATUITA	

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		INSCRIPCIÓN
					F. INICIO	F. FINAL	
COLEGIO	3º A 6º PRIMARIA	L-M-X-J-V	09:00	14:00	OCTUBRE	MAYO	A TRAVÉS DEL CENTRO ESCOLAR

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.

INSCRIPCIONES:

Es necesario rellenar y entregar un modelo de solicitud para poder establecer los grupos. Se admiten inscripciones telefónicas para usuarios o abonados que ya han hecho deporte con nosotros. Una vez tramitada la inscripción por teléfono se facilitará el modelo de solicitud.

Inscripciones del 2 al 19 de septiembre.

Las solicitudes se pueden retirar y entregar en:

FERDIS Avda. Moncalvillo 2 / Palacio de deportes (Edificio de las Federaciones). 2ª planta / Puerta 8
También se pueden solicitar a través del correo ferdis@ferdis.com y enviarlas cumplimentadas al mismo correo.

HORARIO: SEPTIEMBRE DEL 2 AL 19 De lunes a jueves de 10:00 a 13:00 horas y de 18:30 a 20:30 horas.
Viernes de 10:00 a 13:00 horas. Tardes cerrado.
RESTO DEL AÑO: De lunes a jueves de 10:00 a 13:00 horas.

CONSULTAS:

Para más información dirigirse a FERDIS Tfno: 659062346-659062344

ACERCAMIENTO AL CABALLO

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS		TARIFAS	
				F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
EL DORADO	M-J	17:00	19:00	01-10-19	28-05-20	80 €	160 €

AQUAGIM

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS		TARIFAS	
				F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	L-X-V	10:45	11:30	02-10-19	29-05-20	44 €	88 €
C.D.M. LOBETE	M-J	10:30	11:15	01-10-19	28-05-20		

AERÓBIC

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS		TARIFAS	
				F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. MADRID MANILA	L-X	18:00	19:00	02-10-19	27-05-20	44 €	88 €

BALONCESTO

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS		TARIFAS	
				F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	M-J	19:30	20:30	02-10-19	28-05-20	44 €	88 €



DANZATERAPIA

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS		TARIFAS	
				F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. RUIZ DE LOBERA	M-J	18:00	19:00	01-10-19	28-05-20	44 €	88 €

FÚTBOL SALA

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS		TARIFAS	
				F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	L-X	19:00	20:00	02-10-19	27/05/20	44 €	88 €

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS		TARIFAS	
				F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	M-J	17:30	18:30	01-10-19	28-05-20	44 €	88 €
C.D.M. LA RIBERA	M-J	18:30	19:30	01-10-19	28-05-20		

GIMNASIA RÍTMICA

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS		TARIFAS	
				F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. RUIZ DE LOBERA	M-J	19:00	20:00	01-10-19	28-05-20	44 €	88 €

NATAción PEQUES 3 a 10 años

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS		TARIFAS	
				F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	M-J	17:30	18:15	01-10-19	28-05-20	44 €	88 €

NATAción Y ACTIVIDAD ACUÁTICA

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS		TARIFAS	
				F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	M-J	10:30	12:00	01-10-19	28-05-20	44 €	88 €
C.D.M. LAS GAUNAS	L-X-V	11:00	12:00	02-10-19	29-05-20		
C.D.M. LAS GAUNAS	L-X	19:00	21:00	02-10-19	27-05-20		
C.D.M. LAS GAUNAS	M-J	18:15	20:15	01-10-19	28-05-20		
C.D.M. LAS GAUNAS	V	17:30	20:15	04-10-19	29-05-20		

PASO A PASO

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS		TARIFAS	
				F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
PARQUES Y RUTAS	L-X	17:30	18:30	01/04/20	27/05/20	44 €	88 €

PETANCA / TENIS DE MESA

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS		TARIFAS	
				F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	M-J	18:30	19:30	01-10-19	28-05-20	44 €	88 €

DEPORTE A LA CARTA

PLANIFICA TU TIEMPO DE DEPORTE



ELIGE TUS ACTIVIDADES



SELECCIONA LA INSTALACIÓN



Y LOS HORARIOS DISPONIBLES

**TARIFA PLANA
MENSUAL
ABONADO: 30 €**

¡NOVEDAD!
ACCESO ILIMITADO A LAS
ACTIVIDADES "A LA CARTA"
ACCESO ILIMITADO A LAS SALAS
DE MUSCULACIÓN DE LA RIBERA,
LAS GAUNAS Y LOBETE

Si no te conformas con hacer una sola actividad, te gusta la variedad o dispones de unos horarios y días imprevisibles, la opción de las actividades "A la carta" te permite llevar a cabo tu interés por ponerte en forma, mejorar tus capacidades físicas y llevarlas al máximo de tus posibilidades.

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

La inscripción en la modalidad "A la carta tarifa plana", supone el acceso ilimitado durante 30 días desde el mismo día de su compra a cualquier actividad del programa a la carta que incorpora esta temporada, el acceso a cualquiera de las salas de musculación y fitness municipales en todo su horario de apertura.

El listado de actividades puede ser ampliado o reducido en función de la demanda de las actividades del Programa deportivo. En cualquier caso la información estará actualizada en www.logroñodeporte.es

Esta modalidad de Tarifa Plana es personal e intransferible de uso exclusivo para la persona que se ha dado de alta. La compra de este servicio y la consulta de actividades disponibles en cada momento, se realiza exclusivamente a través de la web www.logroñodeporte.es

TARIFAS

ENTRADA DIARIA	BONO 10 SESIONES	BONO 20 SESIONES	TARIFA PLANA MENSUAL
ABONADO: 5 €	ABONADO: 35 €	ABONADO: 50 €	ABONADO: 30 €
USUARIO: 10 €	USUARIO: 70 €	USUARIO: 100 €	USUARIO: 60 €

PROMOCIÓN Y NOVEDAD EN LOS TORNEOS MUNICIPALES DE FÚTBOL SALA, FÚTBOL 8 y BALONCESTO



OPCIONES DE INSCRIPCIÓN

INSCRIPCIÓN INDIVIDUAL

La tarifa se gira por cuenta a cada jugador/a. Precio por jugador/a: abonados 90 euros, no abonados 135 euros.

INSCRIPCIÓN POR EQUIPOS (PAGO ÚNICO)

Torneo de Fútbol Ocho: 900 euros*.

Mínimo 10 jugadores/as máximo 15.

La inscripción podría salir a 60 euros por jugador/a

Torneo de Fútbol Sala: 720 euros*.

Mínimo 8 jugadores/as máximo 12

la inscripción podría salir a 60 euros por jugador/a.

Torneo de Baloncesto: 900 euros*.

Mínimo 10 jugadores/as máximo 14.

La inscripción podría salir a 64,28 euros por jugador/a.

***Variables:** El precio se incrementará en 45 euros por cada jugador/a inscrit@ no abonad@ a Logroño Deporte.

Las incorporaciones de jugadores después del proceso de inscripción, tendrán el coste de inscripción individual de 90 euros abonados y 135 euros usuarios.

EQUIPO BLANCO

¿Quieres jugar y no tienes equipo? ¿Estáis formando un equipo y os faltan jugador@s?

Apúntate al Equipo Blanco.

Si quieres jugar en uno de estos torneos y no tienes equipo, apúntate en la web de Logroño deporte a partir del 3 de septiembre en el Torneo que quieras y elige la opción "Equipo Blanco", si se consigue el nº mínimo de jugadores/as, se os avisará por mail para conformar el equipo. Esta modalidad sólo permite la inscripción individual.

CONDICIONES

- Para disputarse el torneo tendría que haber mínimo 10 equipos.
- El periodo de inscripción se abre desde el 29 de agosto.
- Inicio del Torneo mediados de octubre.
- Si se elige la modalidad de inscripción por Equipo los pagos se realizarán mediante una única transferencia bancaria.
- En la modalidad de inscripción por equipo no se acepta devolución por ningún motivo, salvo la suspensión del Torneo previa a su inicio.
- Nº de participantes:
Torneo de Fútbol Ocho: Mínimo 10 jugadores/as máximo 15.
Torneo de Fútbol Sala: Mínimo 8 jugadores/as máximo 12.
Torneo de Baloncesto: Mínimo 10 jugadores/as máximo 14.

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	FECHA NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL
P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS	TORNEO DE BALONCESTO (IX EDICIÓN)	1954-2002	M y v	20:30	22:30
C.F. PRADOVIEJO	TORNEO DE FÚTBOL OCHO (XIII EDICIÓN)	1954-2002	L-V	20:30	22:30
P.M. JUAN YAGÜE	TORNEO DE FÚTBOL SALA (XXXV EDICIÓN) SÁBADOS	1954-2002	S	09:00	14:00

TORNEO DE PADEL PARA ALUMNOS

Torneo para los alumnos que han estado inscritos durante esta temporada. Se realizará a final de curso, pudiéndose modificar las fechas y horarios del mismo.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS		TARIFAS	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1953-2010	S	09:00	21:00	06-06-20	06-06-20	GRATUITA	

TORNEO DE BALONCESTO (IX 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	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS		TARIFAS	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS	1954-2002	M y V	20:30	22:30	Noviembre	Mayo	90 €	180 €

TORNEO DE FÚTBOL OCHO (XIII 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	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS		TARIFAS	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.F. PRADOVEJO	1954-2002	L-V	20:30	22:30	Noviembre	Mayo	90 €	180 €

TORNEO DE FÚTBOL SALA (XXXV 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	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS		TARIFAS	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. JUAN YAGÜE	1954-2002	S			Noviembre	Mayo	90 €	180 €

TORNEO DE TENIS PARA ALUMNOS

Torneo para los alumnos que han estado inscritos durante esta temporada. Se realizará a final de curso, pudiéndose modificar las fechas y horarios del mismo.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS		TARIFAS	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1953-2010	S	09:00	21:00	06-06-20	06-06-20	GRATUITA	

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	H. INICIO	FECHAS		TARIFAS	
				F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
CAMPO DE GOLF	1920-2002	D	09:00	Junio y Septiembre		Según tarifa del campo	

TORNEOS DE GOLF CON OPCIÓN A HÁNDICAP

Al finalizar cada trimestre se celebrará un torneo para los alumnos que hayan estado inscritos en algunos de los cursos del trimestre correspondiente en el pitch & putt. Además de tomar contacto con la competición se tendrá la posibilidad de obtener el hándicap necesario para poder tener acceso al campo de 18 hoyos. INSCRIPCIONES: En el campo de golf hasta un día antes de cada torneo.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS		TARIFAS	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
CAMPO DE GOLF	1920-2002	S	10:00	14:00	14-12-19	14-12-19	GRATUITA	
CAMPO DE GOLF	1921-2003	S	10:00	14:00	07-03-20	07-03-20		
CAMPO DE GOLF	1921-2003	S	10:00	14:00	23-05-20	23-05-20		

COMBO MUSCULACIÓN

El Combo con Musculación y fitness es un producto exclusivo para abonad@s. Se puede adquirir a partir del 17 de septiembre, desde el Portal del Abonado, siempre que se esté inscribiendo en una actividad de larga duración. Dando derecho al acceso ilimitado a las salas de musculación y fitness de los Centros deportivos municipales (CDMs), de octubre a mayo al precio de 39 euros, que supone un descuento aproximado del 50%.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	TARIFAS
C.D.M. LA RIBERA, LOBETE Y LAS GAUNAS	16 a 99 años	L-M-X-J-V-S-D	De 7:00 a 23:00h.	De Octubre a Mayo	Precio actividad +39€

ESPACIO HIDROTERMAL C.D.M. LOBETE

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

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

No se permite la entrada a menores de 16 años, salvo en la sesión reservada a Familias. **Pases:**

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

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

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. **Pases:**

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

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	TARIFAS
C.D.M. LOBETE	+18 meses	L-M-X-J-V-S-D	90 min.	Septiembre a Junio	Precio público, según tarifa vigente

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:** 13:00/14:30/16:00h.

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

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. En todo el horario de apertura de la instalación. A partir de los 60 años (inclusive), se debe tener el reconocimiento médico deportivo en vigor.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO Y FECHAS	TARIFAS
C.D.M. LA RIBERA, LOBETE Y LAS GAUNAS	16 a 99 años	L-M-X-J-V-S-D	Durante la apertura de la instalación	Precio público, según tarifa vigente

PISTA DE HIELO

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	HORARIO Y FECHAS	TARIFAS
C.D.M. LOBETE	+3 años	V-S-D	Consultar sesiones según día	Precio público, según tarifa vigente

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



NORMAS DE FUNCIONAMIENTO

ALTAS

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

BAJAS

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

ACTIVIDADES

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

ALGAZARA. SOMOSIERRA, 15 BIS BAJO - TELF. 941 259 849

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
PILATES	2002	L-X	10.00-11.00	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
PILATES	2002	M-J	12.30-13.30	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
PILATES	2002	L-X	13.30-14.30	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
PILATES	2002	M-J	16.00-17.00	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
YOGUILATES	2002	L-X	12.30-13.30	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
YOGUILATES	2002	M-J	17.00-18.00	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
MARCHA NÓRDICA	2002	V	10.30-12.30	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
MARCHA NÓRDICA	2002	D	11.00-13.00	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
BOLLYWOOD (iniciación)	2009	M-J	11:00-11:45	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
BOLLYWOOD (perfeccionamiento)	2009	M-J	11:45-12:30	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
BOLLYWOOD (iniciación)	2009	L-X	19:30-20:15	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
BOLLYWOOD (perfeccionamiento)	2009	L-X	20:15-21:00	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
DANZA ORIENTAL (iniciación)	2009	L-X	11:00-11:45	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
DANZA ORIENTAL (perfeccionamiento)	2009	L-X	11:45-12:30	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
DANZA ORIENTAL (iniciación)	2009	L-M	18:00-18:45	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
DANZA ORIENTAL (perfeccionamiento)	2009	L-M	18:45-19:30	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
BOLLYFITNESS	2009	M-X	18:00-18:45	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
BOLLYFITNESS	2009	M-X	11:00-11:45	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €

ACQUA DEPORTE OCIO Y SALUD S.L. CIRIACO GARRIDO, 16-18 - TELF. 941 270 793

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
ESCUELA DE NATACIÓN	6-36 meses	1 día/semana	19:00-20:00	Del 01-10-19 al 31-05-20	260,00 €
ESCUELA DE NATACIÓN	6-36 meses	2 días/semana	19:00-20:00	Del 01-10-19 al 31-05-20	430,00 €
ESCUELA DE NATACIÓN	3 a 13 años	1 día/semana	18:30-19:30	Del 01-10-19 al 31-05-20	195,00 €
ESCUELA DE NATACIÓN	3 a 13 años	2 días/semana	18:30-19:30	Del 01-10-19 al 31-05-20	315,00 €
ESCUELA DE NATACIÓN	2005	1 día/semana	19:30-20:30	Del 01-10-19 al 31-05-20	260,00 €
ESCUELA DE NATACIÓN	2005	2 días/semana	19:30-20:30	Del 01-10-19 al 31-05-20	430,00 €
CURSO DE NATACIÓN	6-36 meses	1 día/semana	19:00-20:00	Del 01-10-19 al 31-12-19	85,00 €
CURSO DE NATACIÓN	6-36 meses	2 días/semana	19:00-20:00	Del 01-10-19 al 31-12-19	150,00 €
CURSO DE NATACIÓN	6-36 meses	1 día/semana	19:00-20:00	Del 01-01-20 al 31-03-20	85,00 €
CURSO DE NATACIÓN	6-36 meses	2 días/semana	19:00-20:00	Del 01-01-20 al 31-03-20	150,00 €
CURSO DE NATACIÓN	6-36 meses	1 día/semana	19:00-20:00	Del 01-04-20 al 30-06-20	85,00 €
CURSO DE NATACIÓN	6-36 meses	2 días/semana	19:00-20:00	Del 01-04-20 al 30-06-20	150,00 €
CURSO DE NATACIÓN	2006-2016	1 día/semana	17:30-18:30 y 18:00-19:00	Del 01-10-19 al 31-12-19	70,00 €
CURSO DE NATACIÓN	2006-2016	2 días/semana	17:30-18:30 y 18:00-19:00	Del 01-10-19 al 31-12-19	120,00 €
CURSO DE NATACIÓN	2006-2016	1 día/semana	17:30-18:30 y 18:00-19:00	Del 01-01-20 al 31-03-20	70,00 €
CURSO DE NATACIÓN	2006-2016	2 días/semana	17:30-18:30 y 18:00-19:00	Del 01-01-20 al 31-03-20	120,00 €
CURSO DE NATACIÓN	2006-2016	1 día/semana	17:30-18:30 y 18:00-19:00	Del 01-04-20 al 30-06-20	70,00 €
CURSO DE NATACIÓN	2006-2016	2 días/semana	17:30-18:30 y 18:00-19:00	Del 01-04-20 al 30-06-20	120,00 €
CURSO DE NATACIÓN	2005	1 día/semana	19:30-20:30	Del 01-10-19 al 31-12-19	85,00 €
CURSO DE NATACIÓN	2005	2 días/semana	19:30-20:30	Del 01-10-19 al 31-12-19	150,00 €
CURSO DE NATACIÓN	2005	1 día/semana	19:30-20:30	Del 01-01-20 al 31-03-20	85,00 €
CURSO DE NATACIÓN	2005	2 días/semana	19:30-20:30	Del 01-01-20 al 31-03-20	150,00 €
CURSO DE NATACIÓN	2005	1 día/semana	19:30-20:30	Del 01-04-20 al 30-06-20	85,00 €
CURSO DE NATACIÓN	2005	2 días/semana	19:30-20:30	Del 01-04-20 al 30-06-20	150,00 €
PILATES	2002	M-J	10:40-11:30	Del 01-10-19 al 30-05-20	170,00 €
YOGA	2002	M-J	11:30-12:20	Del 01-10-19 al 30-05-20	170,00 €
YOGA	2002	M - J	18:30-19:20	Del 01-10-19 al 30-05-20	170,00 €
KARATE INFANTIL	2006-2015	L-X	17:40-18:30	Del 01-10-19 al 30-05-20	170,00 €
PILATES	2002	L-X	18:30-19:20	Del 01-10-19 al 30-05-20	170,00 €
PILATES	2002	L-X	19:20-20:10	Del 01-10-19 al 30-05-20	170,00 €
PILATES	2002	M-J	20:10-21:00	Del 01-10-19 al 30-05-20	170,00 €
G.A.P.	2002	M-J / L-X	19:20-20:10	Del 01-10-19 al 30-05-20	170,00 €
ZUMBA	2002	M-J	19:20-20:10	Del 01-10-19 al 30-05-20	170,00 €
ZUMBA	2002	M-J	21:00-21:50	Del 01-10-19 al 30-05-20	170,00 €
YOGA INFANTIL	2005-2014	M-J	17:40-18:30	Del 01-10-19 al 30-05-20	170,00 €
ZUMBA INFANTIL	2005-2014	V	18:20-19:30	Del 01-10-19 al 30-05-20	100,00 €
YOGA INFANTIL	2005-2014	V	17:40-18:30	Del 01-10-19 al 30-05-20	100,00 €
DEF. PERSONAL	2002	M-J	18:30-19:20	Del 01-10-19 al 30-05-20	170,00 €
DEF. PERSONAL	2002	V	20:30-21:20	Del 01-10-19 al 30-05-20	100,00 €
ACQUAGYM	2002	M-J	20:15-20:45	Del 01-10-19 al 30-05-20	170,00 €
Curso Musculación (2 días por semana)	2002	L a V (2 días)	11:00-14:00 y 17:00-22:00	Del 01-10-19 al 30-05-20	145,00 €

CENTRO DE FISIOTERAPIA AVANZADA - NOBA PHYSIO. POETA PRUDENCIO, 6-8 BAJO - TELF. 941 700 845

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
15 SESIONES DE HIPOXIA INTERMITENTE, ENTRENAMIENTO EN ALTITUD SIMULADA PERSONALIZADA	2005	CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 01-10-19 al 31-05-20	300,00 €
3 SESIONES DE CRIOSAUNA	2005	CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 01-10-19 al 31-05-20	90,00 €

* Los Bonos tienen una validez de 3 meses naturales desde el día de la compra, debiendo ser adquiridos antes del 30 de abril

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

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
PILATES	2001	L-X	08:15-09:15	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
PILATES	2001	L-X	09:30-10:30	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
PILATES + HIPOPRESIVO	2001	L-X	10:30-11:30	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
PILATES + HIPOPRESIVO	2001	L-X	11:30-12:30	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
PILATES	2001	L-X	16:00-17:00	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
PILATES + HIPOPRESIVO	2001	M-J	09:30-10:30	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
PILATES	2001	M-J	10:30-11:30	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
PILATES + HIPOPRESIVO	2001	M-J	16:00-17:00	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
YOGA	2001	L-X	08:00-09:00	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
YOGA	2001	L-X	09:30-10:30	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
YOGA	2001	L-X	10:30-11:30	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
YOGA	2001	L-X	11:30-12:30	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
YOGA	2001	L-X	14:15-15:15	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
YOGA	2001	M-J	08:00-09:00	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
YOGA	2001	M-J	09:30-10:30	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
YOGA	2001	M-J	10:30-11:30	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
YOGA	2001	M-J	14:15-15:15	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
BODY PUMP	2001	L-X	07:45-08:45	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
BODY PUMP	2001	L-X	15:00-16:00	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
BODY PUMP	2001	M-J	07:45-08:45	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
BODY PUMP	2001	M-J	15:00-16:00	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	2001	L-X	16:00-17:00	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	2001	M-J	16:00-17:00	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
BODY BALANCE	2001	M-J	11:30-12:30	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
INICIACIÓN AL AIKIDO	2001	M-J	08:15-09:15	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
INICIACIÓN AL AIKIDO	2001	M-J	16:45-17:45	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €

FULL-FITNESS. C/ PAULA MONTALT, 29 - TELF. 941 221 024

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
INDOOR WALKING (AUDIOVISUAL)	2004	L a V (2 d/sem)	cada hora de 7:00 a 19:00	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
INDOOR WALKING (AUDIOVISUAL)	2004	L a V (2 d/sem)	cada hora de 7:00 a 19:00	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
G.A.P.	2004	L-X	20:15-21:15	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
PILATES	2004	M-V	11:00-12:00	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
ZUMBA	2004	L-X	19:15-20:15	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
AERÓBIC	2004	M-J	19:15-20:00	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
AERÓBIC	2004	M-J	09:15-10:15	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
STEP A.I.	2004	L-X	09:15-10:15	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
CIRCUIT TRAINING	2004	L-X	08:30-09:30	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
CICLO INDOOR	2004	M-J	09:15-10:15	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
CICLO INDOOR	2004	M-J	20:00-20:45	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
CICLO INDOOR	2004	M-J	21:00-21:45	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
CICLO INDOOR	2004	L-X	20:15-21:00	Del 01-10-19 al 31-05-20	170,00 €
CURSO NATACIÓN	2006-2016	L-X	17:00-17:45	TRES MESES	120,00 €
CURSO NATACIÓN	2006-2016	M-J	17:00-17:45	TRES MESES	120,00 €
SALA MUSCULACIÓN Y FITNESS	2004	L a V (2 d/sem)	10:00 a 17:00	Del 01-10-19 al 31-05-20	145,00 €

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

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

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
GAP	2002	M-J	11:40-12:30	Del 01-10-19 al 31-05-2020	170,00 €
GAP	2002	M-J	12:30-13:20	Del 01-10-19 al 31-05-2020	170,00 €
AERÓBIC-PILATES	2002	M-J	18:00-18:50	Del 01-10-19 al 31-05-2020	170,00 €
AERÓBIC-STEPS	2002	M-J	20:30-21:20	Del 01-10-19 al 31-05-2020	170,00 €
DEFENSA PERSONAL	2002	L-X	20:30-21:20	Del 01-10-19 al 31-05-2020	170,00 €
GERONTO GIMNASIA (GIMNASIA PARA MAYORES)	1954	L-X	10:45-11:30	Del 01-10-19 al 31-05-2020	170,00 €
TAI CHI	2002	M-J	19:30-20:30	Del 01-10-19 al 31-05-2020	170,00 €

GRAVEDAD ZERO. C/ GENERAL URRUTIA, 7 BAJO - TELF. 941 580 003

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
PILATES BÁSICO	1929-2003	M-J	09:00-10:00	Del 01-10-19 al 28-05-20	170,00 €
PILATES BÁSICO	1929-2003	M-J	17:15-18:15	Del 01-10-19 al 28-05-20	170,00 €
PILATES INTERMEDIO	1954-2003	L-X	16:15-17:15	Del 02-10-19 al 27-05-20	170,00 €
HOT YOGA "WARM" + HATHA YOGA	1954-2003	M-J	16:15-17:15	Del 01-10-19 al 28-05-20	170,00 €
HOT YOGA "WARM"	1954-2003	M-J	21:15-22:15	Del 01-10-19 al 28-05-20	170,00 €
HOT YOGA	1954-2003	M	19:15-21:15	Del 01-10-19 al 26-05-20	170,00 €
HOT YOGA	1954-2003	V	18:30-20:30	Del 04-10-19 al 29-05-20	170,00 €
HATHA YOGA INTERMEDIO	1954-2003	L-X	19:00-20:00	Del 02-10-19 al 27-05-20	170,00 €
HATHA YOGA TODOS LOS NIVELES	1929-2003	M-J	18:15-19:15	Del 01-10-19 al 28-05-20	170,00 €
HATHA YOGA -TODOS LOS NIVELES	1929-2003	M	10:00 -12:00	Del 01-10-19 al 26-05-20	170,00 €
VINIYOGA YOGA SUAVE TERAPÉUTICO + TÉCNICAS DE RELAJACIÓN	1929-2003	V	18:45-20:45	Del 04-10-19 al 29-05-20	170,00 €
YIN YOGA SUAVE	1929-2003	X	21:00-22:00	Del 02-10-19 al 27-05-20	100,00 €
YIN YOGA SUAVE + TÉCNICAS DE RELAJACIÓN	1929-2003	L	16:15-18:15	Del 07-10-19 al 25-05-20	170,00 €
YOGA FLOW VINYASA DANCE-DINÁMICO	1954-2003	L	20:15-21:15	Del 07-10-19 al 25-05-20	100,00 €
YOGA EN FAMILIA (UN ADULTO + UN NIÑO) ** DOS ABONADOS (85€ + 85€)	Niño 2012-2016	J	18:15-19:15	Del 03-10-19 al 29-05-20	170,00 €
	Adulto 1929-2001				
YOGA JUNIOR (GRUPO REDUCIDO)	2007-2012	V	17:15-18:45	Del 04-10-19 al 29-05-20	150,00 €
HIPOPRESIVOS-SUELO PÉLVICO	1929-2003	J	19:15-20:15	Del 02-10-19 al 27-05-20	100,00 €
HIPOPRESIVOS-SUELO PÉLVICO-PILATES	1929-2003	V	10:00-12:00	Del 04-10-19 al 29-05-20	170,00 €
YOGUILATES	1954-2003	M	19:15-20:15	Del 01-10-19 al 28-05-20	100,00 €
BONO 6 SESIONES DE PLATAFORMA VIBRATORIA*	1929-2003	CITA PREVIA	09:00-21:30	Del 01-10-19 al 29-05-20	30,00 €

* Los bonos de Plataforma vibratoria tiene una validez de 3 meses naturales desde el día de la compra, debiendo ser adquiridos antes del 30 de abril

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

IRON GYM. C/ LARDERO, 25 BAJO - TELF. 941 220 761

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
BODY PUMP	2005	X-V	09:30-10:30	Del 01-10-19 al 31-05-2020	170,00 €
BODY PUMP	2005	M-J	19:00-20:00	Del 01-10-19 al 31-05-2020	170,00 €
PILATES + HIPOPRESIVOS	2005	L-X	16.00-16.55	Del 01-10-19 al 31-05-2020	170,00 €
PILATES + HIPOPRESIVOS	2005	M-J	09:30-10:25	Del 01-10-19 al 31-05-2020	170,00 €
PILATES + BODY BALANCE	2005	L-X	17:00-17:55	Del 01-10-19 al 31-05-2020	170,00 €
SPINING	2005	L-X	08:45-09:30	Del 01-10-19 al 31-05-2020	170,00 €
SPINING	2005	M	14:30-15:15	Del 01-10-19 al 31-05-2020	100,00 €
SPINING	2005	M-J	20:00-20:45	Del 01-10-19 al 31-05-2020	170,00 €
YOGA	2005	M-J	10:30-11:30	Del 01-10-19 al 31-05-2020	170,00 €
YOGA	2005	V	14:00-15:00	Del 01-10-19 al 31-05-2020	100,00 €
YOGA	2005	L-X	21:00-22:00	Del 01-10-19 al 31-05-2020	170,00 €
GAP	2005	L-X	14:30-15:30	Del 01-10-19 al 31-05-2020	170,00 €
ZUMBA	2007	M-J	21:00-22:00	Del 01-10-19 al 31-05-2020	170,00 €
CURSO MUSCULACIÓN (2 DÍAS POR SEMANA)	2007	L-D	06:00-24:00	Del 01-10-19 al 31-05-2020	145,00 €

PEDRO FERNÁNDEZ. C/ LARDERO, 21 BAJO - TELF. 941 209 102

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
ZUMBA	2002	L-X	09:15-10:15	Del 02-10-19 al 28-05-20	170,00 €
PILATES	2002	M-J	09:15-10:15	Del 01-10-19 al 30-05-20	170,00 €

SHAOLÍN DRAGÓN. C/ VÉLEZ DE GUEVARA, 13 BAJO - TELF. 941 252 154

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
KUNG FU - SHAOLIN MARTIAL ARTS	1920-2003	L-X	11:00-12:00	Del 01-10-19 al 31-05-2020	170,00 €
KUNG FU - SHAOLIN MARTIAL ARTS	1920-2003	L-V	11:00-12:00	Del 01-10-19 al 31-05-2020	170,00 €
KUNG FU - SHAOLIN MARTIAL ARTS	1920-2003	X-V	11:00-12:00	Del 01-10-19 al 31-05-2020	170,00 €
KUNG FU - SHAOLIN MARTIAL ARTS	1920-2003	L-X	20:00-21:00	Del 01-10-19 al 31-05-2020	170,00 €
KUNG FU - SHAOLIN MARTIAL ARTS	1920-2003	M-J	21:00-22:00	Del 01-10-19 al 31-05-2020	170,00 €
KUNG FU INFANTIL	2003-2009	M	18:00-19:00	Del 01-10-19 al 31-05-2020	100,00 €
KUNG FU INFANTIL	2003-2009	J	18:00-19:00	Del 01-10-19 al 31-05-2020	100,00 €
DEFENSA PERSONAL FEMENINA	1920-2003	V	19:30-20:30	Del 01-10-19 al 31-05-2020	100,00 €
TAI CHI	1920-2001	L-X	10:00-11:00	Del 01-10-19 al 31-05-2020	170,00 €
TAI CHI	1920-2001	L-V	10:00-11:00	Del 01-10-19 al 31-05-2020	170,00 €
TAI CHI	1920-2001	X-V	10:00-11:00	Del 01-10-19 al 31-05-2020	170,00 €
TAI CHI	1920-2001	L-X	19:00-20:00	Del 01-10-19 al 31-05-2020	170,00 €
TAI CHI	1920-2001	M-J	20:00-21:00	Del 01-10-19 al 31-05-2020	170,00 €
TAI CHI	1920-2001	L-X	21:00-22:00	Del 01-10-19 al 31-05-2020	170,00 €
STRECHING CHI KUNG	1920-2001	L-X	18:00-19:00	Del 01-10-19 al 31-05-2020	170,00 €
STRECHING CHI KUNG	1920-2001	M-J	19:00-20:00	Del 01-10-19 al 31-05-2020	170,00 €

CAMBIA DE ACTIVIDAD



Si quieres, puedes cambiar de actividad (de larga duración) para lo que queda del año. Debes hacerlo entre el 1 de octubre y el 31 de diciembre desde el Portal del Abonado en www.logronodeporte.es

Podrás cambiar de tu actividad a otra de larga duración y que tenga plazas libres.

PLAN FLEXIBLE. "SI NO PUEDES HOY"

¿Hoy no puedes ir a clase? No pasa nada, cámbiala y ven otro día.

Podrás elegir otra clase de la misma actividad, cambiando la hora, instalación o día (con un plazo de 7 días).

Los cambios se podrán realizar en algunas actividades de larga duración y de mayores de 17 años, a través del Portal del Abonado en www.logronodeporte.es.

Consulta si esta opción está disponible para tu actividad y otras condiciones en www.logronodeporte.es

Teléfonos de Interés

C.D.M. LA RIBERA
Paseo del Prior, 10
Telf. 941 490 385

C.D.M. LAS GAUNAS
República Argentina, 66
Telf. 941 246 182

C.D.M. LAS NORIAS
Camino de las Norias, s/n
Telfs. 941 263 092
Reservas 941 253 304

C.D.M. LOBETE
Albia de Castro 5
Telfs. 941 235 924

DEPORTE

SIN LÍMITES

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL 2019-2020
LOGROÑO

FECHAS de INSCRIPCIÓN para ABONADOS

20 DE AGOSTO

PROGRAMA CONCILIA, CONCILIA DORADO Y LAS ACTIVIDADES DE "VIERNES EN FAMILIA"

22 DE AGOSTO

ACTIVIDADES ESPECÍFICAS PARA MAYORES DE 65 AÑOS

27 DE AGOSTO

ACTIVIDADES ESPECÍFICAS PARA MENORES DE 17 AÑOS

MAYORES DE 17 AÑOS:

29 DE AGOSTO: ACTIVIDADES EN PISTA, SALA O AIRE LIBRE

3 DE SEPTIEMBRE: BAILES-ACTIVIDAD MÚSICA

5 DE SEPTIEMBRE: ACTIVIDADES SUAVES Y DE RELAJACIÓN

10 SEPTIEMBRE: ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DE AGUA



FECHAS de INSCRIPCIÓN para USUARIOS

12 DE SEPTIEMBRE

TODAS LAS ACTIVIDADES



FORMAS de INSCRIPCIÓN

TELEFÓNICA:

Servicio 010. Y desde fuera de Logroño o Teléfonos móviles a través del Tfno. 941 277 001

PRESENCIAL:

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

INTERNET:

www.logroñodeporte.es