

# Verano 2017

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

*Logroño Programa Deportivo Municipal*



# TORNEOS



# FÚTBOL E-SPORTS

1ª competición del 3 al 14 de julio

2ª competición del 17 al 31 de julio

## LUGAR

C.D.M. LAS NORIAS

## HORARIOS

MAÑANA Y TARDE

## TARIFA

10 € ABONADOS  
20 € USUARIOS

## +INFORMACIÓN

[www.logroñodeporte.es](http://www.logroñodeporte.es)



## CATEGORÍAS Y EQUIPOS

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

## NORMATIVA DE COMPETICIÓN

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

**JUEGO EN CONSOLA** PARTIDOS DE 3X3: 20 MINUTOS



## 3-8 años

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

## 6-16 años

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

## 17 y + años

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

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

## + 65 años

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

## Actividades libres

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

## Personas con Discapacidad

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

## Actividades a la Carta

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



# TIEMPO DE DESCUENTO

Logro7odeporte

 Ayuntamiento  
de Logroño

## PREPARADOS, LISTOS, ¡YA!

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



### C.D.M. LA RIBERA

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

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

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

### C.D.M. LOBETE

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

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

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

### CAMPO DE GOLF

GOLF INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO

### DEL MAR. SKATE HOUSE

SKATE. INICIACIÓN

### EL CORTIJO

NATACIÓN. CURSILLOS I/P

### VAREA

NATACIÓN. CURSILLOS I/P



### DEL ALTA

#### 1. INSCRIPCIÓN

##### • ABONADOS

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

##### • USUARIOS

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

##### • ACTIVIDADES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

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

### FORMAS DE INSCRIPCIÓN Y HORARIO

#### A) TELEFÓNICA

- Para las llamadas desde Logroño: Inscripción telefónica en el 010.
- Para llamadas desde fuera de Logroño o teléfonos móviles: Inscripción en teléfono 941 27 70 01.

#### B ) INTERNET

- En la pág. web de Logroño Deporte. Se accede a ella a través de la web de Logroño deporte, [www.logroñodeporte.es](http://www.logroñodeporte.es)
- La inscripción a través de la web tiene un horario ininterrumpido (salvo el primer día que comienza a las 8:00h).
- Presencial, Exclusivamente para personas mayores de 65 años que no quieran o puedan hacerlo por internet o telefónicamente.
- El horario de la inscripción presencial, exclusivamente para actividades específicas para mayores de 65 años, será en la oficina de Logroño Deporte situada en Plaza Las Chiribitas nº 1 a partir de las 08.00 horas el del día 09 de mayo, resto de días en su horario normal.

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

#### JUNIO Y SEPTIEMBRE:

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

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

#### JULIO Y AGOSTO

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

### 3. FECHAS DE COMIENZO DE INSCRIPCIÓN

**ABONADOS**, a partir del 9 de mayo de 2017

**USUARIOS**, a partir del 16 de mayo de 2017.

### 4. REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN

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

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

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

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

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

### DE LA BAJA

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

### DE LAS ACTIVIDADES

#### 1. INFORMACIÓN GENERAL

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



### 2. ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO

- d) LOGROÑO DEPORTE se reserva la facultad de suspender las clases en determinados momentos, si otras actividades requieren el uso del espacio destinado a las clases y no hubiera otras alternativas para desarrollar el programa.
- e) Las clases pueden ser suspendidas por climatología adversa. No serán recuperables.
- f) Si al comienzo del curso no se cubre el 50% de las plazas previstas en el grupo, la actividad podrá ser finalizada.
- g) La no asistencia a más de 2 clases seguidas sin justificación y/o aviso, será causa de baja automática, pudiéndose cubrir la plaza, en aquellas actividades determinadas por LOGROÑO DEPORTE.
- h) **Es requisito imprescindible** acudir a la actividad a la que se ha inscrito con la tarjeta de abonado o usuario, teniendo que pasarla por el control de accesos automático en las instalaciones donde exista este sistema, o mostrándosela al personal encargado de las instalaciones, en aquellas donde no exista el citado sistema. Las personas que no cumplan esta norma, no podrán acceder a la instalación, por lo que no realizarán actividad ese día.
- i) LOGROÑO DEPORTE no reubicará a las personas que trabajan a turnos.
- j) El tiempo efectivo de actividad en las sesiones diarias, será 5 minutos inferior respecto al horario marcado en la programación. Este tiempo es necesario para el desarrollo de la misma.
- k) La tarjeta de usuario da acceso a la instalación 30 minutos antes y hasta 30 minutos después del horario de la actividad a la que se ha inscrito.
- l) Las personas que por motivos de edad no hayan podido apuntarse a la actividad, tendrán opción de hacerlo a través de los coordinadores una vez acabado el proceso de inscripción siempre y cuando haya plazas vacantes y se den las condiciones físicas y de salud requeridas para la realización de la misma. Estas condiciones serán consideradas por los coordinadores y los médicos deportivos mediante el reconocimiento médico deportivo.
- m) Sólo se permitirá la entrada de un acompañante a los usuarios o abonados menores de 12 años que estén inscritos a alguna actividad durante el tiempo en el que se desarrolle la misma.

### 3. SEGURO Y RECONOCIMIENTOS MÉDICOS

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

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

- b) Es deber del alumno informar al profesor y/o coordinador de cualquier patología o problema de salud que padezca y que pueda interferir en el normal desarrollo de la actividad. LOGROÑO DEPORTE declina cualquier responsabilidad derivada del incumplimiento de esta norma.
- c) Logroño Deporte recomienda a todas las personas a controlar y supervisar su estado de salud periódicamente a través de reconocimientos médicos deportivos en todas las edades, pero especialmente a partir de los 35 años si son habituales en la práctica deportiva. Logroño Deporte facilita este servicio a través de sus médicos deportivos.
- d) Con la inscripción en la actividad deportiva o servicio contratado, está confirmando a su vez que se encuentra en un buen estado de forma físico y de salud para poder realizarla y que se ha tenido en cuenta la intensidad y los requisitos particulares de la misma. Si a lo largo del curso, estas condiciones sufrieran algún deterioro que impidiera o desaconsejara la realización de la actividad, deberá comunicarlo lo antes posible al monitor y/o coordinador deportivo, en caso contrario Logroño deporte se reserva las acciones oportunas.
- e) Si una vez iniciada la actividad a la que se inscribe, el profesor, pone de manifiesto la concurrencia de falta de condiciones físicas y de salud o de nivel que se necesitaría para proseguir el curso, se adoptarán las medidas cautelares oportunas.
- f) Es obligatorio para todo aquél que acceda a las instalaciones deportivas municipales, cumplir con la normativa de la instalación. Para la atención del usuario, se dispone en la Oficina de LOGROÑO DEPORTE y en las Instalaciones Deportivas Municipales hojas de reclamación y sugerencias.

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

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

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

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



### MINITENIS

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

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

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	41 €	82 €



### NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN

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

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

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	30 €	60 €

# 3-8 AÑOS



## NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN y PERFECCIONAMIENTO

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C. D. M. LA RIBERA	2014-2012	L a V	17:15	18:00	13/6/17	26/6/17	09-05-17	16-05-17
C. D. M. LA RIBERA	2011-2009	L a V	18:00	18:45	13/6/17	26/6/17	09-05-17	16-05-17
C. D. M. LOBETE	2011-2009	L a V	17:15	18:00	19/6/17	30/6/17	09-05-17	16-05-17
C. D. M. LOBETE	2014-2012	L a V	18:00	18:45	19/6/17	30/6/17	09-05-17	16-05-17
P. M. C. D. M. LAS GAUNAS	2014-2012	L a V	10:30	11:15	3/7/17	14/7/17	09-05-17	16-05-17
EL CORTIJO	2011-2009	L a V	12:00	12:30	3/7/17	21/7/17	09-05-17	16-05-17
VAREA	2011-2009	L a V	12:15	12:45	3/7/17	21/7/17	09-05-17	16-05-17
EL CORTIJO	2014-2012	L a V	12:30	13:00	3/7/17	21/7/17	09-05-17	16-05-17
C. D. M. LAS NORIAS	2011-2009	L a V	12:30	13:00	3/7/17	21/7/17	09-05-17	16-05-17
VAREA	2014-2012	L a V	12:45	13:15	3/7/17	21/7/17	09-05-17	16-05-17
C. D. M. LAS NORIAS	2014-2012	L a V	17:30	18:00	3/7/17	21/7/17	09-05-17	16-05-17
C. D. M. LAS NORIAS	2014-2012	L a V	18:00	18:30	3/7/17	21/7/17	09-05-17	16-05-17
C. D. M. LAS NORIAS	2011-2009	L a V	18:00	18:30	3/7/17	21/7/17	09-05-17	16-05-17
C. D. M. LAS NORIAS	2011-2009	L a V	12:30	13:00	1/8/17	21/8/17	09-05-17	16-05-17
C. D. M. LAS NORIAS	2014-2012	L a V	17:30	18:00	1/8/17	21/8/17	09-05-17	16-05-17
C. D. M. LAS NORIAS	2014-2012	L a V	18:00	18:30	1/8/17	21/8/17	09-05-17	16-05-17
C. D. M. LAS NORIAS	2011-2009	L a V	18:00	18:30	1/8/17	21/8/17	09-05-17	16-05-17

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	30 €	60 €





## BUCEO

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

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHA DE INSCRIPCIÓN

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

### TARIFA

### ABONADOS

22 €

### USUARIOS

44 €

## LUDOTECA ESGRIMA

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

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHA DE INSCRIPCIÓN

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

### TARIFA

### ABONADOS

11 €

### USUARIOS

22 €

## NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN y PERFECCIONAMIENTO

Los objetivos en el aprendizaje son la flotación y el conocimiento básico de la propulsión, pasando a un desplazamiento y resistencia así como un dominio del medio acuático. Recomendable gorro de baño, chancletas y obligatorio ducha antes de acceder al recinto.

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHA DE INSCRIPCIÓN

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

### TARIFA

### ABONADOS

30 €

### USUARIOS

60 €

# 6-16 AÑOS



## PÁDEL INICIACIÓN

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2006	L a V	12:00	13:00	03-07-17	14-07-17	09-05-17	16-05-17
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2006	L a V	12:00	13:00	17-07-17	28-07-17	09-05-17	16-05-17
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2006	L a V	12:00	13:00	01-08-17	14-08-17	09-05-17	16-05-17
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2006	L a V	12:00	13:00	16-08-17	29-08-17	09-05-17	16-05-17
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2001	L a V	11:00	12:00	03-07-17	14-07-17	09-05-17	16-05-17
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2001	L a V	11:00	12:00	17-07-17	28-07-17	09-05-17	16-05-17
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2001	L a V	11:00	12:00	01-08-17	14-08-17	09-05-17	16-05-17
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2001	L a V	11:00	12:00	16-08-17	29-08-17	09-05-17	16-05-17

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	47 €	94 €



## PÁDEL PERFECCIONAMIENTO

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2006	L a V	12:00	13:00	03-07-17	14-07-17	09-05-17	16-05-17
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2006	L a V	12:00	13:00	17-07-17	28-07-17	09-05-17	16-05-17
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2006	L a V	12:00	13:00	01-08-17	14-08-17	09-05-17	16-05-17
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2006	L a V	12:00	13:00	16-08-17	29-08-17	09-05-17	16-05-17
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2001	L a V	11:00	12:00	03-07-17	14-07-17	09-05-17	16-05-17
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2001	L a V	11:00	12:00	17-07-17	28-07-17	09-05-17	16-05-17
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2001	L a V	11:00	12:00	01-08-17	14-08-17	09-05-17	16-05-17
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2001	L a V	11:00	12:00	16-08-17	29-08-17	09-05-17	16-05-17

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	47 €	94 €



## PARK VOLEY

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2007	M-J	10:30	11:30	11-07-17	10-08-17	09-05-17	16-05-17
C.D.M. LAS NORIAS	2004-2001	M-J	10:30	11:30	11-07-17	10-08-17	09-05-17	16-05-17

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	<b>22 €</b>	<b>44 €</b>



## SKATE INICIACIÓN

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

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

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	<b>41 €</b>	<b>82 €</b>

## 6-16 AÑOS



### TENIS INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO (8 a 11 años)

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO H. FINAL		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C. D. M. LAS NORIAS	2009-2006	L a V	11:30	12:30	03-07-17	14-07-17	09-05-17	16-05-17
C. D. M. LAS NORIAS	2009-2006	L a V	11:30	12:30	17-07-17	28-07-17	09-05-17	16-05-17
C. D. M. LAS NORIAS	2009-2006	L a V	11:30	12:30	01-08-17	14-08-17	09-05-17	16-05-17
C. D. M. LAS NORIAS	2009-2006	L a V	11:30	12:30	16-08-17	29-08-17	09-05-17	16-05-17

TARIFA	ABONADOS <b>46 €</b>	USUARIOS <b>92 €</b>
--------	-------------------------	-------------------------

### TENIS INICIACIÓN (12 a 16 años)

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO H. FINAL		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C. D. M. LAS NORIAS	2005-2001	L a V	10:30	11:30	03-07-17	14-07-17	09-05-17	16-05-17
C. D. M. LAS NORIAS	2005-2001	L a V	10:30	11:30	17-07-17	28-07-17	09-05-17	16-05-17
C. D. M. LAS NORIAS	2005-2001	L a V	10:30	11:30	01-08-17	14-08-17	09-05-17	16-05-17
C. D. M. LAS NORIAS	2005-2001	L a V	10:30	11:30	16-08-17	29-08-17	09-05-17	16-05-17

TARIFA	ABONADOS <b>46 €</b>	USUARIOS <b>92 €</b>
--------	-------------------------	-------------------------

### TENIS PERFECCIONAMIENTO (12 a 16 años)

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO H. FINAL		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C. D. M. LAS NORIAS	2005-2001	L a V	09:30	10:30	03-07-17	14-07-17	09-05-17	16-05-17
C. D. M. LAS NORIAS	2005-2001	L a V	09:30	10:30	17-07-17	28-07-17	09-05-17	16-05-17
C. D. M. LAS NORIAS	2005-2001	L a V	09:30	10:30	01-08-17	14-08-17	09-05-17	16-05-17
C. D. M. LAS NORIAS	2005-2001	L a V	09:30	10:30	16-08-17	29-08-17	09-05-17	16-05-17

TARIFA	ABONADOS <b>46 €</b>	USUARIOS <b>92 €</b>
--------	-------------------------	-------------------------



## AEROCOMBAT

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN			
			H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C. D. M. LOBETE	2000-1952	L-X	14:30	15:15	31-05-17	28-06-17	09-05-17	16-05-17
C. D. M. LA RIBERA	2000-1952	L-X	18:30	19:30	31-05-17	28-06-17	09-05-17	16-05-17
C. D. M. LA RIBERA	2000-1952	L-X	19:30	20:30	31-05-17	28-06-17	09-05-17	16-05-17
C. D. M. LOBETE	2000-1952	M-J	20:30	21:30	01-06-17	27-06-17	09-05-17	16-05-17
C. D. M. LOBETE	2000-1952	L-X	14:30	15:15	03-07-17	26-07-17	09-05-17	16-05-17
C. D. M. LOBETE	2000-1952	M-J	20:30	21:30	04-07-17	27-07-17	09-05-17	16-05-17
C. D. M. LA RIBERA	2000-1952	M-J	20:30	21:30	01-08-17	29-08-17	09-05-17	16-05-17
C. D. M. LA RIBERA	2000-1952	L-X	14:30	15:15	02-08-17	13-09-17	09-05-17	16-05-17

TARIFA 1 h.	ABONADOS <b>22 €</b>	USUARIOS <b>44 €</b>
TARIFA 45'	ABONADOS <b>17 €</b>	USUARIOS <b>22 €</b>
TARIFA 45' Agosto + Septiembre	ABONADOS <b>22 €</b>	USUARIOS <b>44 €</b>

## AGILITY INICIACIÓN

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN			
			H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C. D. M. LAS NORIAS	2000-1952	L-X	19:00	20:00	03-07-17	26-07-17	09-05-17	16-05-17

TARIFA	ABONADOS <b>96 €</b>	USUARIOS <b>192 €</b>
--------	-------------------------	--------------------------

## AGILITY PERFECCIONAMIENTO

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN			
			H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C. D. M. LAS NORIAS	2000-1952	L-X	20:00	21:00	03-07-17	26-07-17	09-05-17	16-05-17

TARIFA	ABONADOS <b>91 €</b>	USUARIOS <b>182 €</b>
--------	-------------------------	--------------------------

# 17 y + AÑOS



## BUCEO

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

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

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

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	22 €	44 €

## CICLO-INDOOR

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

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

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

TARIFA 1 h.	ABONADOS	USUARIOS
	22 €	44 €

TARIFA 45'	ABONADOS	USUARIOS
	17 €	34 €

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



## CROSS TRAINING

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

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

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	<b>22 €</b>	<b>44 €</b>

## ENTRENA CORRIENDO

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN		ABONADOS	USUARIOS
			H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL		
C. D. M. LAS NORIAS	2000-1952	L-X	20:00	21:00	31-05-17	28-06-17	09-05-17	16-05-17
C. D. M. LAS NORIAS	2000-1952	L-X	20:00	21:00	03-07-17	26-07-17	09-05-17	16-05-17
C. D. M. LAS NORIAS	2000-1952	L-X	20:00	21:00	02-08-17	28-08-17	09-05-17	16-05-17
P. M. C. D. M. LAS GAUNAS	2000-1952	M-J	07:15	08:15	04-07-17	27-07-17	09-05-17	16-05-17
P. M. C. D. M. LAS GAUNAS	2000-1952	M-J	07:15	08:15	01-08-17	29-08-17	09-05-17	16-05-17
C. D. M. LA RIBERA	2000-1952	M-J	07:15	08:15	01-06-17	27-06-17	09-05-17	16-05-17

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	<b>37 €</b>	<b>74 €</b>

## ESCALADA EN ROCÓDROMO. INICIACIÓN y PERFECCIONAMIENTO

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN		ABONADOS	USUARIOS
			H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL		
C. D. M. LAS NORIAS	2000-1962	M-J	20:00	22:00	04-07-17	27-07-17	09-05-17	16-05-17

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	<b>46 €</b>	<b>92 €</b>

# 17 y + AÑOS



## ESPALDA SANA

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

PERIODO DE LA ACTIVIDAD      FECHA DE INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C. D. M. LA RIBERA	2000-1918	M-J	11:15	12:15	01-06-17	27-06-17	09-05-17	16-05-17
C. D. M. LOBETE	2000-1918	M-J	10:30	11:30	04-07-17	27-07-17	09-05-17	16-05-17
C. D. M. LA RIBERA	2000-1918	M-J	10:30	11:30	01-08-17	29-08-17	09-05-17	16-05-17

TARIFA	ABONADOS <b>22 €</b>	USUARIOS <b>44 €</b>
--------	-------------------------	-------------------------

## GAP

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

PERIODO DE LA ACTIVIDAD      FECHA DE INSCRIPCIÓN

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

TARIFA	ABONADOS <b>22 €</b>	USUARIOS <b>44 €</b>
--------	-------------------------	-------------------------



## 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.

PERIODO DE LA ACTIVIDAD      FECHA DE INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C. D. M. LOBETE	2000-1952	L-X	07:00	08:00	31-05-17	28-06-17	09-05-17	16-05-17
C. D. M. LA RIBERA	2000-1952	L-X	09:15	10:15	31-05-17	28-06-17	09-05-17	16-05-17

TARIFA	ABONADOS <b>22 €</b>	USUARIOS <b>44 €</b>
--------	-------------------------	-------------------------



## GOLF INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO

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

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
19-06-17	28-06-17	09-05-17	16-05-17
03-07-17	12-07-17	09-05-17	16-05-17

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

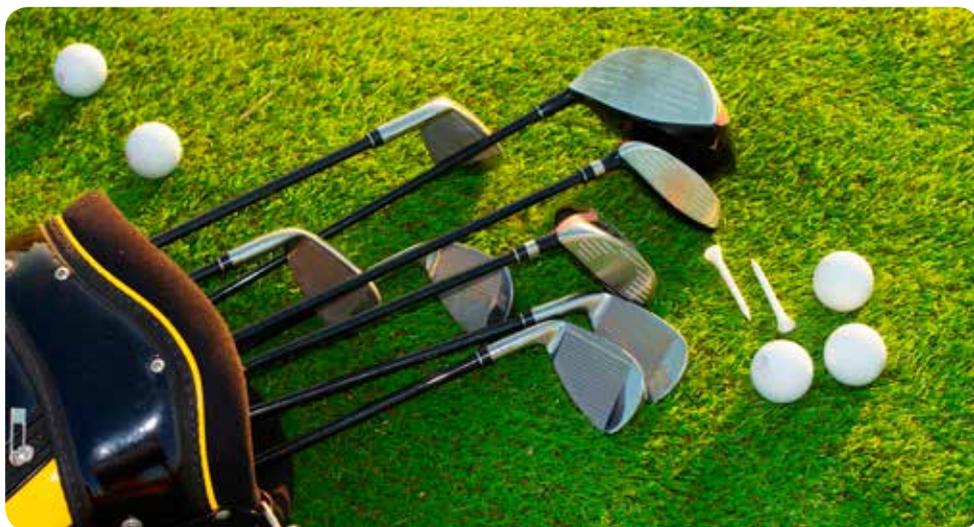
### TARIFA

#### ABONADOS

63 €

#### USUARIOS

126 €



## INTERVAL STEP

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

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
04-07-17	27-07-17	09-05-17	16-05-17
01-06-17	27-06-17	09-05-17	16-05-17
01-08-17	29-08-17	09-05-17	16-05-17

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

### TARIFA

#### ABONADOS

22 €

#### USUARIOS

44 €



## MUSCULACIÓN CON MONITOR

Este servicio pone a disposición un instructor que le pueda ayudar y asesorar desde el inicio de esta actividad. Dependiendo de las características físicas y de los objetivos de cada persona, se desarrollarán una serie de rutinas de ejercicio físico.

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

TARIFA

ABONADOS USUARIOS  
SEGÚN TARIFA VIGENTE



## NATACIÓN MANTENIMIENTO

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

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

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	<b>22 €</b>	<b>44 €</b>

## NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN			
			H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	2000-1952	M-J	09:00	10:00	01-06-17	27-06-17	09-05-17	16-05-17
C.D.M. LOBETE	2000-1952	M-J	20:00	21:00	01-06-17	27-06-17	09-05-17	16-05-17

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	<b>22 €</b>	<b>44 €</b>



## NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

Los objetivos en el aprendizaje son la flotación y el conocimiento básico de la propulsión, pasando a un desplazamiento y resistencia así como un dominio del medio acuático. Recomendable gorro de baño, chancletas y obligatorio ducha antes de acceder al recinto.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN			
			H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2000-1918	L a V	19:00	19:45	03-07-17	21-07-17	09-05-17	16-05-17
C.D.M. LAS NORIAS	2000-1918	L a V	19:00	19:45	01-08-17	21-08-17	09-05-17	16-05-17

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	<b>36 €</b>	<b>72 €</b>

# 17 y + AÑOS



## PÁDEL INICIACIÓN

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

PERIODO DE LA ACTIVIDAD      FECHA DE INSCRIPCIÓN

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

TARIFA JUNIO	ABONADOS 41 €	USUARIOS 82 €
TARIFA JULIO / AGOSTO	ABONADOS 67 €	USUARIOS 134 €

## PÁDEL PERFECCIONAMIENTO

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

PERIODO DE LA ACTIVIDAD      FECHA DE INSCRIPCIÓN

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

TARIFA JUNIO	ABONADOS 41 €	USUARIOS 82 €
TARIFA JULIO / AGOSTO	ABONADOS 67 €	USUARIOS 134 €



## PILATES

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

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

### TARIFA

ABONADOS  
**22 €**

USUARIOS  
**44 €**



## PONTE EN FORMA CORRIENDO

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO H. FINAL		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
			F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS		
C. D. M. LAS NORIAS	2000-1952	M-J	09:30	10:30	01-06-17	27-06-17	09-05-17	16-05-17
C. D. M. LAS NORIAS	2000-1952	M-J	09:30	10:30	04-07-17	27-07-17	09-05-17	16-05-17
C. D. M. LAS NORIAS	2000-1952	M-J	09:30	10:30	01-08-17	29-08-17	09-05-17	16-05-17

### TARIFA

ABONADOS  
**22 €**

USUARIOS  
**44 €**

## 17 y + AÑOS



## TENIS INICIACIÓN

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

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

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	49 €	98 €

## TENIS PERFECCIONAMIENTO

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

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

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	49 €	98 €

## TONIBIKE

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

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

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	22 €	44 €



## ZUMBA



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

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

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	<b>22 €</b>	<b>44 €</b>



+ 65 AÑOS



**BAILES +65 años**

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD				FECHA DE INSCRIPCIÓN	
			H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1952-1918	M-J	10:30	11:30	01-06-17	27-06-17	09-05-17	16-05-17
C.D.M. LAS NORIAS	1952-1918	M-J	10:00	11:00	04-07-17	29-08-17	09-05-17	16-05-17

<b>TARIFA JUNIO</b>	<b>ABONADOS</b> <b>11 €</b>	<b>USUARIOS</b> <b>22 €</b>
<b>TARIFA JULIO + AGOSTO</b>	<b>ABONADOS</b> <b>22 €</b>	<b>USUARIOS</b> <b>44 €</b>

**GIMNASIA + 65 años**

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

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

<b>TARIFA JUNIO</b>	<b>ABONADOS</b> <b>11 €</b>	<b>USUARIOS</b> <b>22 €</b>
<b>TARIFA JULIO + AGOSTO</b>	<b>ABONADOS</b> <b>22 €</b>	<b>USUARIOS</b> <b>44 €</b>



### AERÓBIC-INTERVAL STEP

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

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	<b>GRATIS</b>	

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

### AQUAERÓBIC

Aeróbic en el agua.

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	<b>GRATIS</b>	

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

### AQUAZUMBA

Zumba en el agua.

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	<b>GRATIS</b>	

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

### CUENTACUENTOS

Narración de cuentos para los peques y mayores.

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

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	<b>GRATIS</b>	

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

### ESCALADA EN ROCÓDROMO. DIVULGACIÓN

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

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	<b>GRATIS</b>	

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

### ESGRIMA DIVULGACIÓN

Divulgación de este deporte olímpico de origen español.

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

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	<b>GRATIS</b>	

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

## ACTIVIDADES LIBRES



### GOLF DIVULGACIÓN

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

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

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	<b>GRATIS</b>	

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

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

### MIÉRCOLES EN C.D.M. LAS NORIAS

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

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

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	<b>GRATIS</b>	

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

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

### PADDLE SURF

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

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

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	<b>GRATIS</b>	

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

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



### PIRAGÜISMO DIVULGACIÓN

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

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

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	<b>GRATIS</b>	

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

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



### TALLER DE CIRCO (ACROBACIAS Y MALABARES)

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

**Viernes 28 de Julio y Viernes 11 de Agosto.**

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	<b>GRATIS</b>	

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

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

### TALLERES

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

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

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	<b>GRATIS</b>	

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

INSTALACIÓN	EDAD GENERAL	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL
C. D. M. LAS NORIAS	TODAS EDADES	L	18:00	19:00

### YOGA

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

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	<b>GRATIS</b>	

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

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

### ZANCOS SALTADORES

Aparatos diseñados para saltar obstáculos, correr, etc.

**Viernes 14 de Julio y Viernes 4 de Agosto.**

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	<b>GRATIS</b>	

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

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

### ZUMBA

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

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	<b>GRATIS</b>	

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

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

# PERSONAS CON DISCAPACIDAD



## ESCUELA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

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

Es necesario rellenar y entregar un modelo de solicitud para poder establecer los grupos, por tanto no se admiten inscripciones telefónicas ni vía página web.

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

Las solicitudes se pueden retirar y entregar en:

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

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

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

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

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

### GIMNASIA MANTENIMIENTO

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

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	7 €	14 €

### NATACIÓN PEQUES de 1 a 10 años

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

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	7 €	14 €

### NATACIÓN

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

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	7 €	14 €



## ACTIVIDADES A LA CARTA

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

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

### TARIFAS

<b>ENTRADA DIARIA</b>	<b>BONO 10 SESIONES</b>	<b>BONO 20 SESIONES</b>
ABONADO: 4 €	ABONADO: 34 €	ABONADO: 52,5 €
USUARIO: 8 €	USUARIO: 68 €	USUARIO: 105 €

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



# www.logroñodeporte.es

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

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



Logroño  deporte

Síguenos en:



@logronodeporte



facebook.com/logronodeporte



logronodeporte

