

Un LOGRO DEPORTIVO DE TODOS

The logo for Verano 2025 is located in the bottom right corner. It features the word "Verano" in a large, stylized, orange font, with the year "2025" in a smaller, orange font directly below it. The background of the logo area is a light beige color, and there is a small, dark blue and white geometric pattern in the top right corner of the logo.

- TELEFÓNICA: Servicio 010 / Tel. 941 277 001
- PRESENCIAL: Exclusivamente para actividades específicas +65 años
- INTERNET: www.logroñodeporte.com

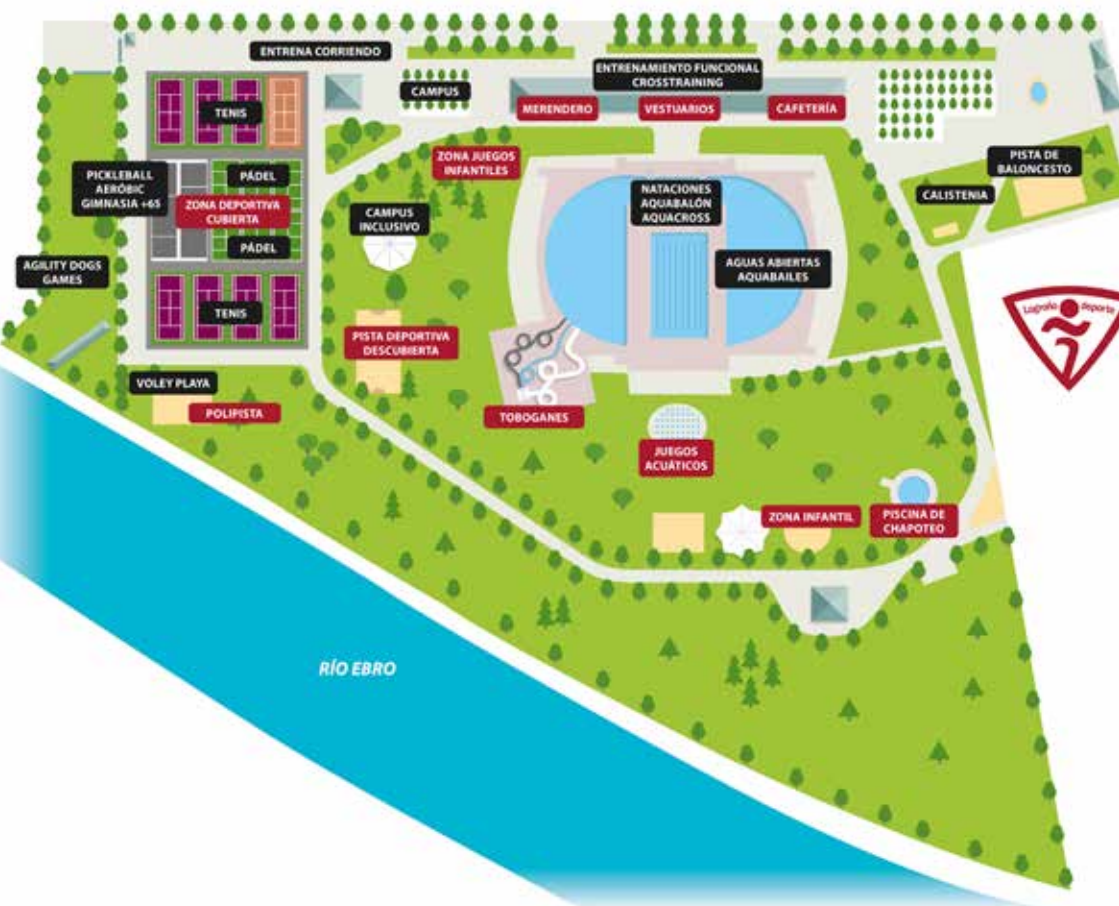


PROGRAMA DEPORTIVO
MUNICIPAL

Un **LOGRO**
DEPORTIVO DE TODOS

ve
ra
no
2025

COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL LAS NORIAS PLANO DE UBICACIÓN



ÍNDICE POR EDADES



PROGRAMA DEPORTIVO
MUNICIPAL

Un **LOGRO**
DEPORTIVO DE TODOS

ve
ra
ño
2025

3-5 AÑOS

NATACIÓN 3 AÑOS	10
NATACIÓN 4-5 AÑOS	10

6-16 AÑOS

AQUABALÓN	11
BOXEO JUVENIL	11
CAMPUS INCLUSIVO DE VERANO	12
ESGRIMA 6-16 AÑOS	12
GOLF INICIACIÓN/PERFECCI	13
NATACIÓN 6-8 AÑOS	13
NATACIÓN 6-8 AÑOS INICIACIÓN	13
NATACIÓN 6-8 AÑOS PERFECC	14
NATACIÓN 9-12 AÑOS	14
NATACIÓN 13-15 AÑOS	14
PÁDEL 8-11 INICIACIÓN	15
PÁDEL 12-16 INICIACIÓN	15
PÁDEL 12-16 PERFECCIONAMIENTO	15
PICKLEBALL 8-12 AÑOS	16
TENIS 8-12 AÑOS INICIACIÓN	16
TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN	16
TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO	17
VOLEY PLAYA 11-15 AÑOS	17

16 Y + AÑOS

AEROBIC	18
AEROCOMBAT	18
AQUACROSS	18
AQUASALUD	19
BODYPUMP	19
BOXEO ADULTOS	19
CICLO INDOOR	20
CROSSTRaining	20
CROSSTRaining INICIACIÓN	20
ENTRENA CORRIENDO	21
ENTRENAMIENTO EN GRUPOS REDUCIDOS	21
ESPALDA SANA	21
GAP	22
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	22
GOLF INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO	22
INTERVAL STEP	23
NATACIÓN +16 INICIACIÓN	23
NATACIÓN +16 PERFECCIONAMIENTO	23
NATACIÓN DESDE CERO ADULTOS	24

NATACIÓN MANTENIMIENTO	24
NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS	24
NATACIÓN PARA AGUAS ABIERTAS	25
NATACIÓN PRO	25
PÁDEL +16 NIVEL 1	25
PÁDEL +16 NIVEL 2	26
PÁDEL +16 NIVEL 3	26
PICKLEBALL ADULTOS	26
PILATES	27
RITMOS LATINOS NIVEL 2	27
TENIS ADULTOS NIVEL 1	28
TENIS ADULTOS NIVEL 2	28
TENIS ADULTOS NIVEL 3	28
TONIBIKE	29
VOLEY PLAYA +16 INIC/PERF	29
VOLEY PLAYA +16 PERFECCIONAMIENTO	29
YOGA	30
ZUMBA	30

ACTIVIDADES LIBRES

AQUABAILES	31
------------------	----

+65 AÑOS

A POR LOS 100	32
ACTIVIDADES ACUÁTICAS +65	32
AEROBIC +65	32
BAILES +65 AÑOS	33
ESPALDA SANA +65	33
GIMNASIA+65	33
PILATES +65	34
YOGA +65	34

PERSONAS CON DISCAPACIDAD

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO-HIIT	35
NATACIÓN PEQUES	35
NATACIÓN	35

+INFORMACIÓN SOBRE INSTALACIONES

ACTIVIDADES A LA CARTA	36
ACTIVIDADES VIRTUALES	37
TARIFAS PLANAS	38
CICLO INDOOR VIRTUAL	39
FECHAS Y HORARIOS SALAS DE MUSCULACIÓN	40
CALENDARIO DE ACTIVIDADES	40
INSTALACIONES CON PISCINA CUBIERTA	41

ÍNDICE POR INSTALACIÓN



PROGRAMA DEPORTIVO
MUNICIPAL

Un **LOGRO**
DEPORTIVO DE TODOS

ve
ra
ño
2025

C.D.M. LA RIBERA

BODYPUMP
CICLO INDOOR
ENTRENA CORRIENDO
ENTRENAMIENTO EN GRUPOS
REDUCIDOS
ESPALDA SANA
GAP
GIMNASIA+65
NATACIÓN 4-5 AÑOS
NATACIÓN 6-8 AÑOS
PILATES
PILATES +65
RITMOS LATINOS NIVEL 2
TONIBIKE
ZUMBA

C.D.M. LAS GAUNAS

AEROBIC
AEROBIC +65
AEROCOMBAT
BODYPUMP
ENTRENA CORRIENDO
ESPALDA SANA
ESPALDA SANA +65
GIMNASIA-HIIT
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
GIMNASIA+65
NATACIÓN
NATACIÓN 3 AÑOS
NATACIÓN 4-5 AÑOS
NATACIÓN 6-8 AÑOS
NATACIÓN 9-12 AÑOS
NATACIÓN 13-15 AÑOS
NATACIÓN +16 PERFECC.
NATACIÓN DESDE CERO ADULTOS
NATACIÓN MANTENIMIENTO
NATACIÓN PEQUES
PILATES +65

C.D.M. LAS NORIAS

AEROBIC +65
AQUABAILES
AQUABALÓN
AQUACROSS
CAMPUS DE VERANO
CROSSTRaining INICIACIÓN
CROSSTRaining
ENTRENA CORRIENDO
GIMNASIA+65
NATACIÓN 3 AÑOS
NATACIÓN 4-5 AÑOS
NATACIÓN 6-8 AÑOS
NATACIÓN 6-8 AÑOS INICIACIÓN
NATACIÓN 6-8 AÑOS PERFECC.
NATACIÓN 9-12 AÑOS
NATACIÓN +16 INICIACIÓN
NATACIÓN +16 PERFECCI.
NATACIÓN MANTENIMIENTO
NATACIÓN MANTENIMIENTO
AVANZADOS
NATACIÓN AGUAS ABIERTAS
PÁDEL +16 NIVEL 1
PÁDEL +16 NIVEL 2
PÁDEL +16 NIVEL 3
PÁDEL 8-11 INICIACION
PÁDEL 12-16 INICIACION
PÁDEL 12-16 PERFECC.
PICKLEBALL 8-12
PICKLEBALL ADULTOS
TENIS 8-12 AÑOS INICIACIÓN
TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN
TENIS 12-16 AÑOS PERFECC.
TENIS ADULTOS NIVEL 1
TENIS ADULTOS NIVEL 2
TENIS ADULTOS NIVEL 3
VOLEY PLAYA 11-15 AÑOS
VOLEY PLAYA +16 INIC/PERF
VOLEY PLAYA +16 PERFECC.

C.D.M. LOBETE

A POR LOS 100
ACTIVIDADES ACUÁTICAS +65
AEROBIC
AEROBIC +65
AQUASALUD
BAILES +65 AÑOS
ESPALDA SANA
GAP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
GIMNASIA+65
INTERVAL STEP
NATACIÓN +16 PERFECC.
NATACIÓN 4 AÑOS
NATACIÓN 5 AÑOS
NATACIÓN 6-8 AÑOS
NATACIÓN MANTENIMIENTO
NATACIÓN MANT. AVANZADOS
NATACIÓN PRO
NATACIÓN PEQUES
NATACIÓN. CURSILLOS I/P
PARKOUR
PILATES
PILATES +65
YOGA
YOGA +65

C.F. PRADOVIEJO

AEROCOMBAT
BODYPUMP

CAMPO DE GOLF

GOLF INICIACIÓN Y PERFECCI.

ESTADIO DE FÚTBOL

BOXEO ADULTOS
BOXEO JUVENIL
ESGRIMA 6-16 AÑOS



Un año más llega el Campus Mini Héroes y, esta vez, con una gran novedad que lo convierte en un ¡Campus inclusivo!. Este verano habrá plazas para niños y niñas con discapacidad de forma que compartan espacios, actividades y diversión de manera inclusiva.

INFORMACIÓN GENERAL

Con el inicio de las vacaciones de verano, los niños y niñas pueden disfrutar del Campus Deportivo de Verano organizado por Logroño Deporte "Mini Héroes en LAS NORIAS". Con una programación diaria de actividad lúdica, deportiva y plástica, a través de la convivencia y el respeto.

Para poder realizar la inscripción en el Campus es necesario disponer del carnet de persona abonada o del carnet de persona usuaria de Logroño Deporte. **La inscripción se realizará a través de la página web de Logroño Deporte desde el día 9 de mayo a las 8:00 horas para las personas abonadas, y desde el día 16 de mayo a las 8:00 horas para las personas usuarias.**

Los participantes que opten a una de las plazas reservadas para niños y niñas con discapacidad deberán tener un grado de discapacidad máxima del 49% y es necesario que tengan autonomía tanto en los desplazamientos por el recinto (pistas, hierba, piscina, etc.), como en el autocuidado y la higiene íntima (cambiarse de ropa, comer, etc.). Una vez recibidas las peticiones, el personal técnico de Logroño Deporte se pondrá en contacto con cada una de ellas para constatar el cumplimiento de los criterios exigidos.

La confirmación definitiva de la plaza se comunicará expresamente. Las inscripciones se realizarán por orden de solicitud, un vez que la valoración de la participación del niño o niña sea positiva.



CAMPUS INCLUSIVO DE VERANO

MINI HÉROES

ORGANIZACIÓN

Los participantes se dividirán en grupos, permitiendo diseñar actividades y deportes adaptados acordes a su desarrollo, capacidades y a las múltiples posibilidades que ofrece el Complejo Deportivo LAS NORIAS. Entre ellas, las actividades acuáticas, por lo que es necesario que todos los participantes sean autónomos en el medio acuático.

EDAD

Niñas y niños de 6 a 12 años. Nacidos entre 2013 y 2019 ambos inclusive.

Los participantes con discapacidad, de 6 a 26 años. Nacidos entre 1999 y 2019 ambos inclusive.

LUGAR: Complejo Deportivo Municipal de LAS NORIAS

HORARIO

Horario general: 8:00 h. a 15.00 h.

Horario de recepción de los participantes: 8.00 h. a 9.00 h.

Horario de recogida de los participantes: 14.00 h. a 15.00 h.

ACTIVIDADES Y DISCIPLINAS DEPORTIVAS

A lo largo de la semana se realizarán diferentes actividades: pádel, frontenis, tenis, juegos acuáticos, escalada, golf, esgrima, tiro con arco, juegos deportivos, juegos lúdicos, juegos y deportes tradicionales, ping-pong, bailes y talleres de manualidades, entre otros. Todo ellos adaptados a las edades y competencias de los/as participantes inscritos/as.

08.00h a 09.00h	Recepción de los participantes, juegos lúdicos y talleres
09.00h a 12:00h	Actividades deportivas.
12:00h a 12:30h	Almuerzo
12:30h a 14.00h	Actividades acuáticas o actividades lúdico-deportivas (en caso de climatología adversa).
14.00h a 15.00h	Juegos lúdicos, talleres y recogida de los participantes.

FECHAS

Fecha general: Del 24 de junio al 8 de agosto

Campus 1 Del 24 al 27 de junio

Campus 2 Del 30 de junio al 4 de julio

Campus 3 Del 7 al 11 de julio

Campus 4 Del 14 al 18 de julio

Campus 5 Del 21 al 25 de julio

Campus 6 Del 28 de julio al 1 de agosto

Campus 7 Del 4 al 8 de agosto

Tarifas Campus Mini Héroes en C.D.M. LAS NORIAS

PERSONAS ABONADAS: 84€ *

PERSONAS USUARIAS: 134 €*

*La primera semana, del 24 al 27 de junio (4 días),

el precio con carnet de abonado/a son 70€ y de usuario/a son 107€.

EQUIPAMIENTO A LLEVAR CADA DÍA

Mochila con asas, toalla, chanclas, crema solar, gorra, bañador, calzado deportivo cómodo, ropa seca de recambio, botella de agua y almuerzo.

Les sugerimos que consulten la información más detallada en nuestra web: www.logronodeporte.es
Campus Mini Héroes



NORMAS COMUNES AL PROGRAMA



PROGRAMA DEPORTIVO
MUNICIPAL

Un **LOGRO**
DEPORTIVO DE TODOS

ve
ra
ño
2025

1. INSCRIPCIÓN

PERSONAS ABONADAS:

Desde el 6 de mayo a las 08:00 horas.

PERSONAS USUARIAS:

Desde el 13 de mayo a las 08:00 horas.

CAMPUS INCLUSIVO DE VERANO MINIHÉROES:

• PERSONAS ABONADAS:

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

• PERSONAS USUARIAS:

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

1.1. 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

1. En la pág. web de Logroño Deporte.

www.logronodeporte.es

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

2. Presencial, exclusivamente para personas mayores de 65 años, y sólo en las actividades específicas de tercera edad. El día 6 de mayo desde las 08:00 horas.

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

MAYO Y JUNIO:

Lunes: de 08:30 a 14:30.

Martes: de 08:30 a 14:30 y de 17:00 a 19:00.

Miércoles: de 08:30 a 17:00 (ininterrumpido).

Jueves: de 08:30 a 14:30.

Viernes: de 08:30 a 14:30.

JULIO Y AGOSTO:

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

1.3. INSCRIPCIONES EN LAS ACTIVIDADES DE LA ESCUELA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD:

Se realizará una PREINSCRIPCIÓN en las mismas fechas y formas que las inscripciones y una vez ubicadas las personas en los cursos se procederá a comunicar la inscripción definitiva.

2. 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.

DEL ALTA

Para obtener la tarjeta y por tanto la condición de persona abonada o usuaria, deberá personarse en las oficinas de Logroño Deporte con la siguiente documentación (existe la opción de alta online para hacerse persona abonada en [www. Logronodeporte.es](http://www.Logronodeporte.es)):

- D.N.I. o documento de identidad (pasaporte, NIE)
- 1 fotografía. Se puede sacar en las propias oficinas de Logroño Deporte, con la webcam.
- Número de cuenta para cumplimentar la Orden de domiciliación SEPA, que será firmada por el titular de la cuenta. Si el abono es para un menor u otra persona distinta al titular de la cuenta, además hará falta DNI de esta persona y la autorización de la firma contrato.
- En el caso de un menor será necesario original del D.N.I. del titular de la cuenta y original del libro de familia.
- En el caso de un abono familiar será necesario el libro de familia donde conste el matrimonio o justificante de pareja de hecho
- En caso de discapacidad. Tarjeta de discapacidad emitida por el órgano competente de la Comunidad Autónoma (superior al 33% en su caso).
- El alta de personas abonadas también se puede realizar de forma on-line a través de la página Web de Logroño Deporte, donde deberá ir incorporando la documentación requerida
- 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.

NORMAS COMUNES AL PROGRAMA



PROGRAMA DEPORTIVO
MUNICIPAL

Un **LOGRO**
DEPORTIVO DE TODOS

ve
ra
ño
2025

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

DE LA BAJA

La baja en la actividad inscrita, se deberá realizar por escrito por el titular mediante alguna de las siguientes vías:

- Presencial: en las oficinas de Logroño Deporte (con cita previa)
- Por e-mail: escribiendo a la dirección: deportes@logrono.es
- A través del portal de persona abonada. (Sección actividades).

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

Toda persona que se inscriba en una actividad como abonada y pase a condición de usuaria durante el desarrollo de la actividad deberá abonar el importe íntegro de la actividad perdiendo el derecho a la reducción en la tarifa como abonada. 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

INFORMACIÓN GENERAL

- a) La duración del programa de verano, de manera general, es del 1 de junio de 2025 al 30 de septiembre de 2025 y específicamente, la propia de cada actividad.
- b) El cobro de la tarifa de la actividad deportiva se realizará de la siguiente manera: un 50% será cobrado en concepto de matrícula en el momento de realizar la inscripción, este importe no será devuelto en ningún caso, y el resto en la fecha prevista del inicio de la misma, este importe no será devuelto en ningún caso, salvo que previamente comunique a Logroño Deporte la baja de dicha actividad.
- c) En las actividades con una duración igual o inferior a una semana el cobro se realizará en un único recibo.
- d) Para las personas que trabajen a turnos u horarios imprevisibles, recomendamos la opción de “actividades a la carta” y las clases virtuales disponibles en el CDM Las Gaunas.

3. ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO

- a) Logroño Deporte se reserva la facultad de suspender las clases en determinados momentos, si otras actividades requieren el uso del espacio destinado a las clases y no hubiera otras alternativas para desarrollar el programa.
- b) Las clases pueden ser suspendidas por climatología adversa. No serán recuperables.
- c) Si al comienzo del curso no se cubre el 50% de las plazas previstas en el grupo, la actividad podrá ser suspendida.
- d) 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.
- e) Es requisito imprescindible acudir a la actividad a la que se ha inscrito con la tarjeta física o virtual de abonado/a o tarjeta física de usuario/a, teniendo que pasarla por el control de accesos automáticos 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.
- f) Logroño Deporte no puede reubicar a las personas que trabajan a turnos. Sugiriendo a estas personas que utilicen la opción creada de “actividades a la carta” y las clases virtuales disponibles en el CDM Las Gaunas.
- g) El tiempo efectivo de actividad en las sesiones de 1 hora, será 5 minutos inferior respecto al horario marcado en la programación, para dar tiempo y dejar todo recogido para la siguiente actividad o finalización de la misma.
- h) La tarjeta de usuario/a da acceso a la instalación si se desea usar vestuario, desde 20 minutos antes y hasta 20 minutos después del horario de la actividad a la que se ha inscrito.
- i) Las personas que por motivos de edad no hayan podido apuntarse a la actividad, tendrán opción de hacerlo a través de los coordinadores deportivos de Logroño Deporte una vez acabado el proceso de inscripción, siempre y cuando haya plazas vacantes y se manifieste por parte del interesado/a las condiciones físicas y de salud requeridas para la realización de la misma.
- j) Sólo se permitirá la entrada de un acompañante con los usuarios/as o abonados/as menores de 12 años que estén inscritos/as a alguna actividad.

4. SEGURO DE ACCIDENTES

NORMAS COMUNES AL PROGRAMA



PROGRAMA DEPORTIVO
MUNICIPAL

Un **LOGRO**
DEPORTIVO DE TODOS

ve
ra
ño
2025

- a) Seguro de accidentes: Todo/a alumno/a inscrito/a a las actividades deportivas dispone, en caso de lesión traumatológica 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/as alumnos/as inscritos/as informar inmediatamente al instructor/a y/o coordinador/a 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 urgencias será realizada por los médicos y centros concertados por la compañía aseguradora. Toda atención recibida fuera de estos cauces será por cuenta del particular.
- b) En las sesiones virtuales de Logroño Deporte está excluido el seguro anterior.
- c) Es deber del alumno/a informar al profesor y/o coordinador de cualquier patología o problema de salud que padezca y que pueda interferir en el normal desarrollo de la actividad. Logroño Deporte declina cualquier responsabilidad derivada del incumplimiento de esta norma.
- d) Logroño Deporte recomienda a todas las personas a controlar y supervisar su estado de salud periódicamente a través de reconocimientos médicos deportivos en todas las edades, pero especialmente a partir de los 35 años.
- e) Con la inscripción en la actividad deportiva o servicio contratado, está confirmando a su vez que se encuentra en un buen estado de forma físico y de salud para poder realizarla y que se ha tenido en cuenta la intensidad y los requisitos particulares de la misma. Si a lo largo del curso, estas condiciones sufrieran algún deterioro que impidiera o desaconsejara la realización de la actividad, deberá comunicarlo lo antes posible al monitor y/o coordinador deportivo, en caso contrario Logroño

Deporte se reserva las acciones oportunas.

- f) Si una vez iniciada la actividad a la que se inscribe, el instructor/a, 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 siempre en beneficio de la propia salud del alumno/a.
- g) Es obligatorio para todo aquél que acceda a las instalaciones deportivas municipales, cumplir con la normativa de la instalación. Para la atención al consumidor, se dispone en la Oficina de Logroño Deporte y en las Instalaciones Deportivas Municipales hojas de reclamación y sugerencias.

Todos/as los abonados/as y usuarios/as 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.



NATACIÓN 3 AÑOS

Aprendizaje de las distintas habilidades natatorias comenzando con una familiarización hasta lograr conocimientos básicos de los diferentes tipos de propulsiones en el medio acuático. Obligatorio gorro de baño.

TARIFA 45 min				TARIFA 30 min			
ABONADO	43 €	USUARIO	86 €	ABONADO	33 €	USUARIO	66 €

			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	-	2022	L-M-X-J-V	10:15	11:00	30-06-25	11-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	-	2022	L-M-X-J-V	12:30	13:00	30-06-25	11-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	-	2022	L-M-X-J-V	17:30	18:00	30-06-25	11-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS GAUNAS	-	2022	L-M-X-J-V	10:15	11:00	14-07-25	25-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	-	2022	L-M-X-J-V	12:30	13:00	14-07-25	25-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	-	2022	L-M-X-J-V	17:30	18:00	14-07-25	25-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	-	2022	L-M-X-J-V	12:30	13:00	28-07-25	08-08-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	-	2022	L-M-X-J-V	17:00	17:30	28-07-25	08-08-25	06-05-25	13-05-25

NATACIÓN 4-5 AÑOS

Aprendizaje de las distintas habilidades natatorias comenzando con una familiarización hasta lograr conocimientos básicos de los diferentes tipos de propulsiones en el medio acuático. Obligatorio gorro de baño.

TARIFA 45 min				TARIFA 30 min			
ABONADO	43 €	USUARIO	86 €	ABONADO	33 €	USUARIO	66 €

			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	-	2020-2021	L-M-X-J-V	17:30	18:15	16-06-25	27-06-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LOBETE	-	2020-2021	L-M-X-J-V	18:00	18:45	16-06-25	27-06-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS GAUNAS	-	2020-2021	L-M-X-J-V	11:00	11:45	30-06-25	11-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	-	2020-2021	L-M-X-J-V	12:00	12:30	30-06-25	11-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	-	2020-2021	L-M-X-J-V	17:00	17:30	30-06-25	11-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	-	2020-2021	L-M-X-J-V	18:00	18:30	30-06-25	11-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS GAUNAS	-	2020-2021	L-M-X-J-V	11:00	11:45	14-07-25	25-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	-	2020-2021	L-M-X-J-V	12:00	12:30	14-07-25	25-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	-	2020-2021	L-M-X-J-V	17:00	17:30	14-07-25	25-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	-	2020-2021	L-M-X-J-V	18:00	18:30	14-07-25	25-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	-	2020-2021	L-M-X-J-V	12:00	12:30	28-07-25	08-08-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	-	2020-2021	L-M-X-J-V	18:00	18:30	28-07-25	08-08-25	06-05-25	13-05-25

6-16 años



PROGRAMA DEPORTIVO
MUNICIPAL

Un **LOGRO**
DEPORTIVO DE TODOS

ve
raño
2025

AQUABALÓN

Divertida actividad con juegos de balón en el agua: aquacesto, aquavoley, otros similares y juegos de habilidad y/o colaboración. Se realiza en la zona que no cubre de la piscina. Recomendado gorro de baño.

TARIFA

ABONADO **35 €** USUARIO **70 €**

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	-	2014-2017	L-X-V	13:15	14:00	02-07-25	30-07-25	06-05-25	13-05-25



BOXEO JUVENIL

Deporte de contacto controlado y de autodefensa en el que se utilizan los puños con guantes. Se realizará una exigente preparación física combinada con marcajes, golpes, entrenamiento en sacos, sala y en el ring de boxeo. El primer día de clase, se especificarán las características técnicas del material personal que debe llevar cada alumno/a (guantes, etc.).

TARIFA

ABONADO **29 €** USUARIO **58 €**

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ESTADIO DE FÚTBOL	-	2009-2016	M-J	16:30	17:45	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25
ESTADIO DE FÚTBOL	-	2009-2016	M-J	17:45	19:00	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25
ESTADIO DE FÚTBOL	-	2009-2016	M-J	10:15	11:30	01-07-25	31-07-25	06-05-25	13-05-25



CAMPUS INCLUSIVO DE VERANO

Una experiencia deportiva segura, divertida y enriquecedora a través de un equipo de profesionales comprometido y entusiasta que busca fomentar hábitos de vida saludables y desarrollar el carácter y las habilidades sociales de todos los participantes a través de su pasión por el deporte. Practicarán actividades como frontenis, pádel, fútbol, natación, esgrima, escalada, juegos lúdicos y talleres de manualidades entre otras.

TARIFA 4 DÍAS			TARIFA 5 DÍAS		
ABONADO	70 €	USUARIO	107 €	ABONADO	84 €
				USUARIO	134 €

INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS NORIAS	-	2013-2019	M-X-J-V	08:00	15:00	24-06-25	27-06-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS NORIAS	-	2013-2019	L-M-X-J-V	08:00	15:00	30-06-25	04-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS NORIAS	-	2013-2019	L-M-X-J-V	08:00	15:00	07-07-25	11-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS NORIAS	-	2013-2019	L-M-X-J-V	08:00	15:00	14-07-25	18-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS NORIAS	-	2013-2019	L-M-X-J-V	08:00	15:00	21-07-25	25-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS NORIAS	-	2013-2019	L-M-X-J-V	08:00	15:00	28-07-25	01-08-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS NORIAS	-	2013-2019	L-M-X-J-V	08:00	15:00	04-08-25	08-08-25	06-05-25	13-05-25	



ESGRIMA 6-16 años

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.

TARIFA		
ABONADO	29 €	USUARIO
		58 €

INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
ESTADIO DE FÚTBOL	-	2009-2019	L-X	18:00	19:00	02-06-25	30-06-25	06-05-25	13-05-25	
ESTADIO DE FÚTBOL	-	2009-2019	M-J	18:00	19:00	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25	



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. Con las salidas al campo se tendrá la posibilidad de obtener el handicap necesario para tener acceso al recorrido de 18 hoyos. 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 approach y bunker de prácticas. Se incluyen las bolas para realizar el cursillo.

TARIFA			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
ABONADO	80 €	USUARIO	160 €							
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
CAMPO DE GOLF	-	2009-2019	M-J	17:00	19:00	17-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25	

NATACIÓN 6-8 AÑOS

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. Obligatorio gorro de baño.

TARIFA 30 MINUTOS				TARIFA 45 MINUTOS							
ABONADO	33 €	USUARIO	66 €	ABONADO	43 €	USUARIO	86 €				
				DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LA RIBERA	-	2017-2019		L-M-X-J-V	18:15	19:00	16-06-25	27-06-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LOBETE	-	2017-2019		L-M-X-J-V	18:45	19:30	16-06-25	27-06-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS GAUNAS	-	2017-2019		L-M-X-J-V	11:45	12:30	30-06-25	11-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS GAUNAS	-	2017-2019		L-M-X-J-V	11:45	12:30	14-07-25	25-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS NORIAS	-	2017-2019		L-M-X-J-V	11:30	12:00	28-07-25	08-08-25	06-05-25	13-05-25	

NATACIÓN 6-8 AÑOS 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. Recomendado gorro de baño.

TARIFA			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
ABONADO	33 €	USUARIO	66 €							
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS NORIAS	-	2017-2019	L-M-X-J-V	11:30	12:00	30-06-25	11-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS NORIAS	-	2017-2019	L-M-X-J-V	17:30	18:00	30-06-25	11-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS NORIAS	-	2017-2019	L-M-X-J-V	11:30	12:00	14-07-25	25-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS NORIAS	-	2017-2019	L-M-X-J-V	17:30	18:00	14-07-25	25-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS NORIAS	-	2017-2019	L-M-X-J-V	17:30	18:00	28-07-25	08-08-25	06-05-25	13-05-25	



NATACIÓN 6-8 AÑOS PERFECCIONAMIENTO

El objetivo es conseguir nadar de forma correcta, coordinada y eficiente a un mayor nivel que en un curso de iniciación. Recomendado gorro de baño.

TARIFA									
ABONADO	33 €	USUARIO	66 €	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	-	2017-2019	L-M-X-J-V	11:30	12:00	30-06-25	11-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	-	2017-2019	L-M-X-J-V	17:30	18:00	30-06-25	11-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	-	2017-2019	L-M-X-J-V	11:30	12:00	14-07-25	25-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	-	2017-2019	L-M-X-J-V	17:30	18:00	14-07-25	25-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	-	2017-2019	L-M-X-J-V	17:30	18:00	28-07-25	08-08-25	06-05-25	13-05-25

NATACIÓN 9-12 AÑOS

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. Obligatorio gorro de baño.

TARIFA 30 MINUTOS				TARIFA 45 MINUTOS					
ABONADO	33 €	USUARIO	66 €	ABONADO	43 €	USUARIO	86 €		
		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	-	2013-2016	L-M-X-J-V	11:00	11:30	30-06-25	11-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS GAUNAS	-	2013-2016	L-M-X-J-V	12:30	13:15	30-06-25	11-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	-	2013-2016	L-M-X-J-V	18:00	18:30	30-06-25	11-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	-	2013-2016	L-M-X-J-V	11:00	11:30	14-07-25	25-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS GAUNAS	-	2013-2016	L-M-X-J-V	12:30	13:15	14-07-25	25-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	-	2013-2016	L-M-X-J-V	18:00	18:30	14-07-25	25-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	-	2013-2016	L-M-X-J-V	11:00	11:30	28-07-25	08-08-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	-	2013-2016	L-M-X-J-V	18:00	18:30	28-07-25	08-08-25	06-05-25	13-05-25

NATACIÓN 13-15 AÑOS

El objetivo es conseguir nadar de forma correcta, coordinada y eficiente. Obligatorio gorro de baño

TARIFA									
ABONADO	43 €	USUARIO	86 €	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	-	2010-2012	L-M-X-J-V	09:30	10:15	14-07-25	25-07-25	06-05-25	13-05-25



PÁDEL 8-11 INICIACIÓN

En los cursillos de iniciación el principal objetivo es la familiarización con el pádel así como el conocimiento técnico de los golpes básicos, desplazamientos en pista y reglas. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

TARIFA				DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN	
ABONADO	65 €	USUARIO	130 €						
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	-	2014-2017	L-M-X-J-V	11:00	12:00	30-06-25	11-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	-	2014-2017	L-M-X-J-V	11:00	12:00	14-07-25	25-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	-	2014-2017	L-M-X-J-V	11:00	12:00	28-07-25	08-08-25	06-05-25	13-05-25

PÁDEL 12-16 INICIACIÓN

En los cursillos de iniciación el principal objetivo es la familiarización con el pádel así como el conocimiento técnico de los golpes básicos, desplazamientos en pista y reglas. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

TARIFA										
ABONADO	65 €	USUARIO	130 €							
				DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS NORIAS	-	2009-2013	L-M-X-J-V	10:00	11:00	30-06-25	11-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS NORIAS	-	2009-2013	L-M-X-J-V	10:00	11:00	14-07-25	25-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS NORIAS	-	2009-2013	L-M-X-J-V	10:00	11:00	28-07-25	08-08-25	06-05-25	13-05-25	

PÁDEL 12-16 PERFECCIONAMIENTO

En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

TARIFA									
ABONADO	65 €	USUARIO	130 €	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	-	2009-2013	L-M-X-J-V	12:00	13:00	30-06-25	11-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	-	2009-2013	L-M-X-J-V	12:00	13:00	14-07-25	25-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	-	2009-2013	L-M-X-J-V	12:00	13:00	28-07-25	08-08-25	06-05-25	13-05-25



PICKLEBALL 10-15 AÑOS

Modalidad deportiva de raqueta que se practica en una pista de las mismas medidas que el bádminton dobles. El objetivo es la iniciación y el aprendizaje de la técnica de este deporte de raqueta (pala), con elementos de tenis, pádel, bádminton y tenis de mesa. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

TARIFA			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
ABONADO	55 €	USUARIO	110 €							
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS NORIAS	-	2010-2015	L-M-X-J-V	18:00	19:00	30-06-25	11-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS NORIAS	-	2010-2015	L-M-X-J-V	18:00	19:00	14-07-25	25-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS NORIAS	-	2010-2015	L-M-X-J-V	18:00	19:00	28-07-25	08-08-25	06-05-25	13-05-25	

TENIS 8-12 AÑOS INICIACIÓN

El objetivo es la iniciación y el aprendizaje de la técnica de este deporte. Golpes básicos y desplazamientos. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. Llevar raqueta.

TARIFA			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
ABONADO	65 €	USUARIO	130 €							
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS NORIAS	-	2013-2017	L-M-X-J-V	10:00	11:00	30-06-25	11-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS NORIAS	-	2013-2017	L-M-X-J-V	10:00	11:00	14-07-25	25-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS NORIAS	-	2013-2017	L-M-X-J-V	10:00	11:00	28-07-25	08-08-25	06-05-25	13-05-25	

TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN

El objetivo es la iniciación y el aprendizaje de la técnica de este deporte. Golpes básicos y desplazamientos. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. Llevar raqueta.

TARIFA			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
ABONADO	65 €	USUARIO	130 €							
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS NORIAS	-	2009-2013	L-M-X-J-V	11:00	12:00	30-06-25	11-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS NORIAS	-	2009-2013	L-M-X-J-V	11:00	12:00	14-07-25	25-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS NORIAS	-	2009-2013	L-M-X-J-V	11:00	12:00	28-07-25	08-08-25	06-05-25	13-05-25	



TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO

Destinado a alumnos que hayan realizado varios cursos y quieran un entrenamiento más intensivo. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. Llevar raqueta.

TARIFA			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
ABONADO	65 €	USUARIO	130 €							
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS NORIAS	-	2009-2013	L-M-X-J-V	12:00	13:00	30-06-25	11-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS NORIAS	-	2009-2013	L-M-X-J-V	12:00	13:00	14-07-25	25-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS NORIAS	-	2009-2013	L-M-X-J-V	12:00	13:00	28-07-25	08-08-25	06-05-25	13-05-25	



VOLEY PLAYA 11-15 AÑOS

Es una variante de voleibol que se juega sobre arena. Se realizará una iniciación y perfeccionamiento de los golpes básicos y tácticas de juego, de esta modalidad deportiva.

TARIFA			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
ABONADO	38 €	USUARIO	68 €							
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS NORIAS	-	2010-2014	M-J	11:30	12:30	24-06-25	24-07-25	06-05-25	13-05-25	



AERÓBIC



Actividad dirigida basada en la combinación de ejercicios cardiovasculares realizados al ritmo de la música. Se trabaja la resistencia y coordinación general.

TARIFA				DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN	
ABONADO	33 €	USUARIO	66 €						
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	SI	1950-2009	M-J	19:15	20:15	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LOBETE	SI	1950-2009	L-X	19:00	20:00	02-07-25	30-07-25	06-05-25	13-05-25

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.

TARIFA 45m.				TARIFA 1h.					
ABONADO	31 €	USUARIO	62 €	ABONADO	34 €	USUARIO	68 €		
				DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	SI	1950-2009	L-X	17:00	18:00	02-06-25	30-06-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS GAUNAS	SI	1950-2009	L-X	19:00	20:00	02-06-25	30-06-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS GAUNAS	SI	1950-2009	L-X	20:00	21:00	02-06-25	30-06-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS GAUNAS	SI	1950-2009	M-J	18:15	19:00	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS GAUNAS	SI	1950-2009	M-J	20:15	21:15	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS GAUNAS	SI	1950-2009	M-J	19:00	19:45	01-07-25	31-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS GAUNAS	SI	1950-2009	L-X	19:00	20:00	02-07-25	30-07-25	06-05-25	13-05-25
PRADOVIEJO	SI	1950-2009	M-J	19:00	19:45	02-09-25	18-09-25	06-05-25	13-05-25

AQUACROSS



Entrenamiento acuático cruzado de intensidad alta donde se combina ejercicios en agua y en seco, se realizan trabajos de fuerza y resistencia en periodos de corta duración y alta intensidad. Trabaja la fuerza, aumenta la resistencia y desarrolla habilidades. Hay que saber nadar y estar en un estado de forma aceptable.

TARIFA									
ABONADO	34 €	USUARIO	68 €						
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	SI	1950-2009	M-J	10:00	10:45	01-07-25	31-07-25	06-05-25	13-05-25

16 y +años



PROGRAMA DEPORTIVO
MUNICIPAL

Un **LOGRO**
DEPORTIVO DE TODOS

ve
ra
ño
2025

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. Obligatorio gorro de baño.

TARIFA				DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN	
ABONADO	31 €	USUARIO	62 €					ABONADOS	USUARIOS
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	SI	1950-2009	L-X-V	08:30	09:15	02-06-25	30-06-25	06-05-25	13-05-25

BODYPUMP



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

TARIFA				TARIFA SEPTIEMBRE					
ABONADO	34 €	USUARIO	68 €	ABONADO	31 €	USUARIO	62 €		
				DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	SI	1950-2009	M-J	15:15	16:15	02-06-25	30-06-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LA RIBERA	SI	1950-2009	L-X	17:15	18:15	02-06-25	30-06-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS GAUNAS	SI	1950-2009	L-X	18:00	19:00	02-06-25	30-06-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LA RIBERA	SI	1950-2009	L-X	18:15	19:15	02-06-25	30-06-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS GAUNAS	SI	1950-2009	M-J	17:15	18:15	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS GAUNAS	SI	1950-2009	M-J	18:00	19:00	01-07-25	31-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS GAUNAS	SI	1950-2009	L-X	18:00	19:00	02-07-25	30-07-25	06-05-25	13-05-25
PRADOVIEJO	SI	1950-2009	M-J	18:00	19:00	02-09-25	18-09-25	06-05-25	13-05-25

BOXEO ADULTOS



Deporte de contacto controlado y de autodefensa en el que se utilizan los puños con guantes. Se realizará una exigente preparación física combinada con marcajes, golpes, entrenamiento en sacos, sala y en el ring de boxeo. El primer día de clase, se especificarán las características técnicas del material personal que debe llevar cada alumno/a (guantes, etc.).

TARIFA 1 DÍA A LA SEMANA				TARIFA 2 DÍAS A LA SEMANA					
ABONADO	20 €	USUARIO	40 €	ABONADO	34 €	USUARIO	68 €		
				DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ESTADIO DE FÚTBOL	SI	1950-2009	L-X	19:00	20:15	02-06-25	30-06-25	06-05-25	13-05-25
ESTADIO DE FÚTBOL	SI	1950-2009	M-J	11:00	12:15	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25
ESTADIO DE FÚTBOL	SI	1950-2009	M-J	19:00	20:15	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25
ESTADIO DE FÚTBOL	SI	1950-2009	V	19:00	20:15	06-06-25	27-06-25	06-05-25	13-05-25
ESTADIO DE FÚTBOL	SI	1950-2009	S	10:00	11:15	07-06-25	28-06-25	06-05-25	13-05-25
ESTADIO DE FÚTBOL	SI	1950-2009	M-J	11:30	12:45	01-07-25	31-07-25	06-05-25	13-05-25
ESTADIO DE FÚTBOL	SI	1950-2009	M-J	19:00	20:15	01-07-25	31-07-25	06-05-25	13-05-25
ESTADIO DE FÚTBOL	SI	1950-2009	L-X	19:00	20:15	02-07-25	30-07-25	06-05-25	13-05-25
ESTADIO DE FÚTBOL	SI	1950-2009	V	19:00	20:15	04-07-25	25-07-25	06-05-25	13-05-25

16 y +años



PROGRAMA DEPORTIVO
MUNICIPAL

Un **LOGRO**
DEPORTIVO DE TODOS

ve
raño
2025

CICLO INDOOR



Actividad, sobre bicicleta estática para ejercitar el trabajo de resistencia, potencia y fortalecimiento muscular. Se realiza al ritmo de coreografías, en una nueva sala con luces especiales, pantalla con recorridos interactivos y escenarios virtuales, simulando subidas, bajadas, llaneos y esprints. Obligatorio el uso de toalla y se aconseja el uso de coulotte, pulsómetro, guantes, calas y botellín de bebida.

TARIFA		
ABONADO	32 €	USUARIO 64 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD								FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	SI	1950-2009	L-X	19:30	20:15	02-06-25	30-06-25	06-05-25	13-05-25

CROSSTRaining



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. Es necesario que los alumnos tengan previamente un buen estado de forma.

TARIFA 1 MES		
ABONADO	36 €	USUARIO 72€

TARIFA SEPTIEMBRE		
ABONADO	33€	USUARIO 66 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD								FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	SI	1950-2009	L-X	19:00	20:00	02-06-25	30-06-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	SI	1950-2009	L-X	20:00	21:00	02-06-25	30-06-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	SI	1950-2009	M-J	18:00	19:00	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	SI	1950-2009	M-J	20:00	21:00	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	SI	1950-2009	M-J	21:00	22:00	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	SI	1950-2009	M-J	18:00	19:00	01-07-25	31-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	SI	1950-2009	M-J	20:00	21:00	01-07-25	31-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	SI	1950-2009	L-X	20:00	21:00	01-09-25	17-09-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	SI	1950-2009	M-J	19:00	20:00	02-09-25	18-09-25	06-05-25	13-05-25

CROSSTRaining INICIACIÓN



Iniciación a esta actividad física 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. Es necesario que los alumnos tengan previamente un buen estado de forma.

TARIFA 1 MES		
ABONADO	36 €	USUARIO 72€

TARIFA SEPTIEMBRE		
ABONADO	33€	USUARIO 66 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD								FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	SI	1950-2009	L-X	18:00	19:00	02-06-25	30-06-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	SI	1950-2009	M-J	19:00	20:00	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	SI	1950-2009	M-J	19:00	20:00	01-07-25	31-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	SI	1950-2009	L-X	19:00	20:00	01-09-25	17-09-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	SI	1950-2009	M-J	20:00	21:00	02-09-25	18-09-25	06-05-25	13-05-25

16 y +años



PROGRAMA DEPORTIVO
MUNICIPAL

Un **LOGRO**
DEPORTIVO DE TODOS

ve
ra
ño
2025

ENTRENA CORRIENDO



Actividad dirigida a personas que estén ya iniciadas en la carrera a pie y quieran dar un salto cualitativo en su rendimiento. En verano, al ser pocas clases, no hay asesoría técnica fuera de las sesiones presenciales.

TARIFA				DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN	
ABONADO	34 €	USUARIO	68 €						
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	SI	1950-2009	M-J	07:15	08:15	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	SI	1950-2009	M-J	09:30	10:30	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	SI	1950-2009	M-J	20:00	21:00	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS GAUNAS	SI	1950-2009	M-J	07:15	08:15	01-07-25	31-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LA RIBERA	SI	1950-2009	M-J	07:15	08:15	05-08-25	28-08-25	06-05-25	13-05-25

ENTRENAMIENTO EN GRUPOS REDUCIDOS



Actividad dirigida en función de los objetivos de los alumnos. Incluye bono de musculación en el periodo del curso.

TARIFA				DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN	
ABONADO	95 €	USUARIO	190 €						
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	-	1950-2009	L-X	14:30	15:30	02-06-25	30-06-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LA RIBERA	-	1950-2009	L-X	15:30	16:30	02-06-25	30-06-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LA RIBERA	-	1950-2009	M-J	07:15	08:15	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LA RIBERA	-	1950-2009	M-J	08:15	09:15	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LA RIBERA	-	1950-2009	M-J	09:15	10:15	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25

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.

TARIFA				DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN	
ABONADO	32 €	USUARIO	64 €						
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	SI	1926-2009	L-X	10:00	11:00	02-06-25	30-06-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LOBETE	SI	1926-2009	L-X	11:15	12:15	02-06-25	30-06-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LA RIBERA	SI	1926-2009	M-J	11:15	12:15	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25



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.

TARIFA			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
ABONADO	30 €	USUARIO	60 €							
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LOBETE	SI	1950-2009	L-X-V	08:30	09:15	02-06-25	30-06-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LA RIBERA	SI	1950-2009	L-X-V	10:00	10:45	02-06-25	30-06-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LOBETE	SI	1950-2009	M-J	20:00	21:00	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LOBETE	SI	1950-2009	L-X-V	08:30	09:15	02-07-25	30-07-25	06-05-25	13-05-25	

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.

TARIFA			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
ABONADO	28 €	USUARIO	56 €							
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LOBETE	SI	1950-2009	L-X-V	07:00	07:45	02-06-25	30-06-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LOBETE	SI	1950-2009	L-X-V	07:45	08:30	02-06-25	30-06-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS GAUNAS	SI	1926-2009	M-J	10:00	11:00	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LOBETE	SI	1950-2009	L-X-V	07:00	07:45	02-07-25	30-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LOBETE	SI	1950-2009	L-X-V	07:45	08:30	02-07-25	30-07-25	06-05-25	13-05-25	

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. Con las salidas al campo se tendrá la posibilidad de obtener el handicap necesario para tener acceso al recorrido de 18 hoyos. 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.

TARIFA			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
ABONADO	80 €	USUARIO	160 €							
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
CAMPO DE GOLF	-	1926-2009	M-J	17:00	19:00	17-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25	
CAMPO DE GOLF	-	1926-2009	M-J	19:00	21:00	17-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25	
CAMPO DE GOLF	-	1926-2009	M-J	17:00	19:00	01-07-25	10-07-25	06-05-25	13-05-25	
CAMPO DE GOLF	-	1926-2009	M-J	19:00	21:00	01-07-25	10-07-25	06-05-25	13-05-25	



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.

TARIFA		
ABONADO	32 €	USUARIO 64 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD								FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	SI	1950-2009	L-X	09:15	10:15	02-06-25	30-06-25	06-05-25	13-05-25

NATACIÓN +16 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 se realiza en piscina poco profunda. Recomendado gorro de baño.

TARIFA		
ABONADO	32 €	USUARIO 64 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD								FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	-	1950-2009	L-M-X-J-V	18:30	19:00	30-06-25	11-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	-	1950-2009	L-M-X-J-V	18:30	19:00	14-07-25	25-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	-	1950-2009	L-M-X-J-V	18:30	19:00	28-07-25	08-08-25	06-05-25	13-05-25



NATACIÓN +16 PERFECCIONAMIENTO



El objetivo es conseguir nadar de forma correcta, coordinada y eficiente a un mayor nivel que en un curso de iniciación. Obligatorio gorro de baño.

TARIFA		
ABONADO	39 €	USUARIO 78 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD								FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	SI	1950-2009	M-J	20:00	21:00	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	SI	1950-2009	L-M-X-J-V	18:30	19:15	30-06-25	11-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS GAUNAS	SI	1950-2009	M-J	20:00	21:00	01-07-25	31-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	SI	1950-2009	L-M-X-J-V	18:30	19:15	14-07-25	25-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	SI	1950-2009	L-M-X-J-V	18:30	19:15	28-07-25	08-08-25	06-05-25	13-05-25



NATACIÓN DESDE CERO ADULTOS



Para aquellas personas que no saben nadar, el objetivo de esta actividad es el aprendizaje de la flotación y familiarización con el medio acuático, se realiza en piscina poco profunda. Obligatorio gorro de baño.

TARIFA			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
ABONADO	46 €	USUARIO	92 €							
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS GAUNAS	-	1950-2009	M-J	18:15	19:00	01-07-25	31-07-25	06-05-25	13-05-25	

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. Los alumnos deben llevar sus propias aletas y palas los días que se indiquen. Obligatorio saber nadar 100 metros de manera fluida y coordinada.

TARIFA			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
ABONADO	39 €	USUARIO	78 €							
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LOBETE	SI	1950-2009	L-X-V	07:45	08:30	02-06-25	30-06-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LOBETE	SI	1950-2009	L-X	19:30	20:30	02-06-25	30-06-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LOBETE	SI	1950-2009	M-J	10:30	11:30	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS NORIAS	SI	1950-2009	M-J	12:30	13:30	01-07-25	31-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS GAUNAS	SI	1950-2009	M-J	19:00	20:00	01-07-25	31-07-25	06-05-25	13-05-25	

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. Los alumnos deben llevar sus propias aletas y palas los días que se indiquen. Obligatorio saber nadar 200 metros de manera fluida dominando la flotación, propulsión, respiración y los estilos.

TARIFA			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
ABONADO	39 €	USUARIO	78 €							
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LOBETE	SI	1950-2009	L-X-V	09:15	10:00	02-06-25	30-06-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LOBETE	SI	1950-2009	L-X	20:30	21:30	02-06-25	30-06-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LOBETE	SI	1950-2009	M-J	21:00	22:00	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS NORIAS	SI	1950-2009	L-X-V	12:30	13:15	02-07-25	30-07-25	06-05-25	13-05-25	

16 y +años



PROGRAMA DEPORTIVO
MUNICIPAL

Un **LOGRO**
DEPORTIVO DE TODOS

ve
ra
ño
2025

NATACIÓN PARA AGUAS ABIERTAS



Entrenamiento de natación específico para la preparación del nado en espacios naturales como mar, embalses, ríos... enfocado a larga distancia mediante el aprendizaje de estrategias específicas de aguas abiertas y de grupo. Incluye descuento en la inscripción a la Travesía a Nado El Rasillo del 19 de julio, condiciones a consultar durante el curso y descuento no acumulable a otros por ser federado etc.

TARIFA			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
ABONADO	55 €	USUARIO	110 €							
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS NORIAS	SI	1950-2009	L-M-X-J	10:00	11:00	01-07-25	31-07-25	06-05-25	13-05-25	

NATACIÓN PRO



Nivel superior a la natación de mantenimiento avanzados. Los alumnos deben llevar sus propias aletas y palas los días que se indiquen. Obligatorio saber nadar 200 metros de manera fluida dominando la flotación, propulsión, respiración y los estilos.

TARIFA			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
ABONADO	32 €	USUARIO	64 €							
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LOBETE	SI	1950-2009	L-X-V	07:00	07:45	02-06-25	30-06-25	06-05-25	13-05-25	

PÁDEL +16 NIVEL 1



Dirigido a personas que nunca han jugado o apenas empiezan a jugar al pádel. No han realizado cursos o clases o han sido inferiores a 3 meses. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 3 torneos y 10 usos de pista de pádel para reservar por libre.

TARIFA			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
ABONADO	81 €	USUARIO	162 €							
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS NORIAS	-	1950-2009	L-M-X-J-V	19:00	20:00	30-06-25	11-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS NORIAS	-	1950-2009	L-M-X-J-V	21:00	22:00	14-07-25	25-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS NORIAS	-	1950-2009	L-M-X-J-V	20:00	21:00	28-07-25	08-08-25	06-05-25	13-05-25	



PÁDEL +16 NIVEL 2



Dirigido a jugadores que pueden mantener un peloteo continuo a ritmo bajo. Gestos poco trabajados. Posicionamiento en pista incorrecto. Poco control en las salidas de pared, en las voleas, remates y globos. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

TARIFA										
ABONADO	81 €	USUARIO	162 €	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS NORIAS	-	1950-2009	L-M-X-J-V	20:00	21:00	30-06-25	11-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS NORIAS	-	1950-2009	L-M-X-J-V	19:00	20:00	14-07-25	25-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS NORIAS	-	1950-2009	L-M-X-J-V	21:00	22:00	28-07-25	08-08-25	06-05-25	13-05-25	

PÁDEL +16 NIVEL 3



Dirigido a jugadores que poseen variedad de golpes y quieren mejorar el control de bolas bajas en la red o dobles paredes. Capaces de realizar golpes y liftados cortados y con cierto dominio de bandejas, dejadas y remates con control y quiera mejorar la potencia y precisión. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

TARIFA										
ABONADO	81 €	USUARIO	162 €	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS NORIAS	-	1950-2009	L-M-X-J-V	21:00	22:00	30-06-25	11-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS NORIAS	-	1950-2009	L-M-X-J-V	20:00	21:00	14-07-25	25-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS NORIAS	-	1950-2009	L-M-X-J-V	19:00	20:00	28-07-25	08-08-25	06-05-25	13-05-25	

PICKLEBALL ADULTOS



Modalidad deportiva de raqueta que se practica en una pista de las mismas medidas que el bádminton dobles. El objetivo es la iniciación y el aprendizaje de la técnica de este deporte de raqueta (pala), con elementos de tenis, pádel, bádminton y tenis de mesa. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

TARIFA										
ABONADO	55 €	USUARIO	110 €	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS NORIAS	-	1950-2009	L-M-X-J-V	19:00	20:00	30-06-25	11-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS NORIAS	-	1950-2009	L-M-X-J-V	19:00	20:00	14-07-25	25-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS NORIAS	-	1950-2009	L-M-X-J-V	19:00	20:00	28-07-25	08-08-25	06-05-25	13-05-25	



PILATES



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.

TARIFA 1 MES				TARIFA SEPTIEMBRE			
ABONADO	34 €	USUARIO	68 €	ABONADO	31 €	USUARIO	62 €

			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LOBETE	SI	1950-2009	L-X	10:00	11:00	02-06-25	30-06-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS GAUNAS	SI	1950-2009	L-X	18:00	19:00	02-06-25	30-06-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS GAUNAS	SI	1950-2009	L-X	19:00	20:00	02-06-25	30-06-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LOBETE	SI	1950-2009	M-J	08:30	09:30	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LA RIBERA	SI	1950-2009	M-J	10:15	11:15	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LOBETE	SI	1950-2009	M-J	17:00	18:00	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LA RIBERA	SI	1950-2009	M-J	17:30	18:30	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LA RIBERA	SI	1950-2009	M-J	18:30	19:30	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LOBETE	SI	1950-2009	M-J	19:00	20:00	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LOBETE	SI	1950-2009	M-J	08:15	09:15	01-07-25	31-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LOBETE	SI	1950-2009	M-J	10:15	11:15	01-07-25	31-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LOBETE	SI	1950-2009	M-J	19:00	20:00	01-07-25	31-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS GAUNAS	SI	1950-2009	L-X	09:45	10:45	02-07-25	30-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS GAUNAS	SI	1950-2009	L-X	20:00	21:00	02-07-25	30-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LA RIBERA	SI	1950-2009	M-J	17:30	18:30	02-09-25	18-09-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LA RIBERA	SI	1950-2009	M-J	18:30	19:30	02-09-25	18-09-25	06-05-25	13-05-25	



RITMOS LATINOS NIVEL 2



Actividad que combina diferentes ritmos latinos. Es necesario haber realizado como mínimo un curso de iniciación.

TARIFA			
ABONADO	24 €	USUARIO	48 €

ABONADO	24 €	USUARIO	48 €	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LA RIBERA	SI	1950-2009	V	19:00	20:00	06-06-25	27-06-25	06-05-25	13-05-25	

16 y +años



PROGRAMA DEPORTIVO
MUNICIPAL

Un **LOGRO**
DEPORTIVO DE TODOS

ve
raño
2025

TENIS ADULTOS NIVEL 1



El objetivo es la iniciación y el aprendizaje de la técnica de este deporte. Golpes básicos y desplazamientos. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. Llevar raqueta.

TARIFA			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
ABONADO	66 €	USUARIO	132 €							
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS NORIAS	-	1950-2009	L-M-X-J	17:30	18:45	30-06-25	10-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS NORIAS	-	1950-2009	L-M-X-J	17:30	18:45	14-07-25	24-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS NORIAS	-	1950-2009	L-M-X-J	17:30	18:45	28-07-25	07-08-25	06-05-25	13-05-25	

TENIS ADULTOS NIVEL 2



Destinado a alumnos que ya estén iniciados en el tenis. Se trabajarán más a fondo golpes, desplazamientos y aspectos técnicos. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. Llevar raqueta.

TARIFA			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
ABONADO	66 €	USUARIO	132 €							
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS NORIAS	-	1950-2009	L-M-X-J	18:45	20:00	30-06-25	10-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS NORIAS	-	1950-2009	L-M-X-J	18:45	20:00	14-07-25	24-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS NORIAS	-	1950-2009	L-M-X-J	18:45	20:00	28-07-25	07-08-25	06-05-25	13-05-25	

TENIS ADULTOS NIVEL 3



Destinado a alumnos que hayan realizado varios cursos de nivel 2 y quieran un entrenamiento más intensivo. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. Llevar raqueta.

TARIFA			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
ABONADO	72 €	USUARIO	144 €							
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS NORIAS	-	1950-2009	L-M-X-J	20:00	21:15	30-06-25	10-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS NORIAS	-	1950-2009	L-M-X-J	20:00	21:15	14-07-25	24-07-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS NORIAS	-	1950-2009	L-M-X-J	20:00	21:15	28-07-25	07-08-25	06-05-25	13-05-25	



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.

TARIFA			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
ABONADO	32 €	USUARIO	64 €							
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LA RIBERA	SI	1950-2009	M-J	07:15	08:15	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25	

VOLEY PLAYA +16 INIC/PERF



Es una variante de voleibol que se juega sobre arena. Se realizará una iniciación y perfeccionamiento de los golpes básicos y tácticas de juego, de esta modalidad deportiva.

TARIFA			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
ABONADO	36 €	USUARIO	72 €							
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS NORIAS	-	1950-2009	M-J	18:00	19:00	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25	



VOLEY PLAYA +16 PERFECCIONAMIENTO



Es una variante de voleibol que se juega sobre arena. Se realizará un perfeccionamiento de los golpes básicos y tácticas de juego, de esta modalidad deportiva.

TARIFA			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
ABONADO	36 €	USUARIO	72 €							
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS NORIAS	-	1950-2009	M-J	19:00	20:00	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25	
C.D.M. LAS NORIAS	-	1950-2009	M-J	19:00	20:00	01-07-25	24-07-25	06-05-25	13-05-25	

16 y +años



PROGRAMA DEPORTIVO
MUNICIPAL

Un **LOGRO**
DEPORTIVO DE TODOS

ve
ra
ño
2025

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									
ABONADO	34 €	USUARIO	68 €						
				DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	SI	1950-2009	L-X	09:00	10:00	02-06-25	30-06-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LOBETE	SI	1950-2009	M-J	18:00	19:00	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LOBETE	SI	1950-2009	M-J	09:15	10:15	01-07-25	31-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LOBETE	SI	1950-2009	M-J	18:00	19:00	01-07-25	31-07-25	06-05-25	13-05-25



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.

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS					
ABONADO	24 €	USUARIO	48 €	ABONADO	34 €	USUARIO	68 €		
				DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	SI	1950-2009	M-J	16:30	17:30	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LA RIBERA	SI	1950-2009	V	18:00	19:00	06-06-25	27-06-25	06-05-25	13-05-25



AQUABAILES

Actividad de bailes en el agua como dinamización de Las Norias en julio y agosto.

TARIFA
GRATUITA

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	-		L-M-X-J-V	17:30	18:15	01-07-25	22-08-25		





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.

TARIFA				DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN	
ABONADO	26 €	USUARIO	52 €						
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	-	1926-1965	M-J	11:30	12:15	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25

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.

TARIFA				DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN	
ABONADO	22 €	USUARIO	44 €						
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	-	1926-1965	M-J	11:30	12:30	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25

AERÓBIC +65



Actividad dirigida basada en la combinación de ejercicios cardiovasculares realizados al ritmo de la música. Se trabaja la resistencia y coordinación general.

TARIFA JUNIO				TARIFA JULIO a AGOTOS					
ABONADO	22 €	USUARIO	44 €	ABONADO	35 €	USUARIO	70 €		
				DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	-	1926-1965	L-X	10:15	11:15	02-06-25	30-06-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS GAUNAS	-	1926-1965	M-J	11:00	12:00	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS NORIAS	-	1926-1965	M-J	11:00	12:00	01-07-25	28-08-25	06-05-25	13-05-25



BAILES +65 años



Actividad en la que a través de la práctica de diferentes tipos de bailes se consigue la mejora de la condición física general.

TARIFA				DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
ABONADO	22 €	USUARIO	44 €								
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS		
C.D.M. LOBETE	-	1926-1965	M-J	10:15	11:15	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25		

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.

TARIFA				DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
ABONADO	24 €	USUARIO	48 €								
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS		
C.D.M. LAS GAUNAS	-	1926-1965	L-X	12:00	13:00	02-06-25	30-06-25	06-05-25	13-05-25		

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 2 DÍAS Y 3 DÍAS (45 MINUTOS)				TARIFAS 3 DÍAS							
ABONADO	22 €	USUARIO	44 €	ABONADO	35 €	USUARIO	70 €				
				DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS		
C.D.M. LA RIBERA	-	1926-1965	L-X-V	10:45	11:30	02-06-25	30-06-25	06-05-25	13-05-25		
C.D.M. LOBETE	-	1926-1965	M-J	09:15	10:15	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25		
C.D.M. LOBETE	-	1926-1965	M-J	11:30	12:30	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25		
C.D.M. LAS GAUNAS	-	1926-1965	M-J	12:00	13:00	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25		
C.D.M. LAS NORIAS	-	1926-1965	L-X-V	10:00	11:00	02-07-25	29-08-25	06-05-25	13-05-25		



PILATES +65



Pilates en su versión suelo, 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.

TARIFA									
ABONADO	24 €	USUARIO	48 €						
				DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	-	1926-1965	L-X	11:00	12:00	02-06-25	30-06-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LOBETE	-	1926-1965	M-J	10:30	11:30	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LA RIBERA	-	1926-1965	M-J	12:15	13:15	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25



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.

TARIFA									
ABONADO	24 €	USUARIO	48 €						
				DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	-	1926-1965	M-J	09:30	10:30	03-06-25	26-06-25	06-05-25	13-05-25

ACTIVIDADES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD



PROGRAMA DEPORTIVO
MUNICIPAL
Un LOGRO
DEPORTIVO DE TODOS

**ve
ra
ño**
2025

Estas actividades deportivas procuran mejorar la condición física y potenciar las relaciones sociales.

Para inscribirse, es necesario que dispongan previamente del carnet de persona abonada o usuaria de Logroño Deporte.

La solicitud de inscripción se realiza a través de la página web de Logroño Deporte en la misma fecha y hora que el resto del programa de verano.

Una vez recibidas las peticiones, el personal técnico de Logroño Deporte se pondrá en contacto con cada una de ellas para recabar la información adicional necesaria y poder dar la confirmación definitiva de la plaza.

Para cualquier consulta pueden dirigirse al teléfono de Logroño Deporte **941 277 055** o al e-mail **deportes@logrono.es**

GIMNASIA - HIIT

Conjunto de ejercicios diseñados para mejorar la movilidad, fuerza y equilibrio, adaptados a las necesidades y las capacidades de cada persona. Según los participantes inscritos, se diferencian grupos de gimnasia y de hitt.

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	L	18:45	19:45	16-06-25	28-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS GAUNAS	X	18:45	19:45	18-06-25	30-07-25	06-05-25	13-05-25

TARIFA			
ABONADO	12 €	USUARIO	24 €

NATACIÓN PEQUES

A través de juegos y ejercicios en el agua se promueve el desarrollo motor, la coordinación y la confianza en un entorno seguro y lúdico con material de flotación según las necesidades.

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	L	17:30	18:30	16-06-25	28-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS GAUNAS	M	17:30	18:30	17-06-25	29-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS GAUNAS	X	17:30	18:30	18-06-25	30-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS GAUNAS	J	17:30	18:30	19-06-25	31-07-25	06-05-25	13-05-25

TARIFA			
ABONADO	12 €	USUARIO	24 €

NATACIÓN

Sesiones adaptadas que buscan mejorar las habilidades motoras, coordinación y confianza en el medio acuático. A través de ejercicios sencillos y material de flotación según las necesidades.

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	L	17:30	18:30	16-06-25	28-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS GAUNAS	M	17:30	18:30	17-06-25	29-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS GAUNAS	X	17:30	18:30	18-06-25	30-07-25	06-05-25	13-05-25
C.D.M. LAS GAUNAS	J	17:30	18:30	19-06-25	31-07-25	06-05-25	13-05-25

TARIFA			
ABONADO	12 €	USUARIO	24 €

Actividades A LA CARTA



PROGRAMA DEPORTIVO
MUNICIPAL
Un LOGRO
DEPORTIVO DE TODOS

**Ve
ra
ño**
2025

Elige cada día tu menú deportivo



ACTIVIDAD



INSTALACIÓN



HORARIO

Si no te conformas con hacer una sola actividad, quieres una preparación física variada o tus horarios son imprevisibles, la opción de reservar las actividades "A LA CARTA" son tu solución.



TARIFAS

ENTRADA DIARIA

PERSONA ABONADA: 5 €

PERSONA NO ABONADA: 10 €

BONO 10 SESIONES

PERSONA ABONADA: 38 €

PERSONA NO ABONADA: 76 €

BONO 20 SESIONES

PERSONA ABONADA: 58 €

PERSONA NO ABONADA: 116 €

A LA CARTA

+ Los bonos pueden ser compartidos entre iguales (personas abonadas entre sí y las personas no abonadas entre sí). Tienen una validez de 1 año desde su compra.

+ Las Actividades ofertadas A LA CARTA son una selección de las actividades dirigidas (con profesional físicamente impartiendo la actividad) de entre las actividades de "16 años y más" del Programa deportivo.

Consulta todas las posibilidades y oferta actualizada en www.logroñodeporte.es

El listado de actividades puede ser ampliado o reducido en función de la demanda de las actividades del Programa deportivo.

Actividades VIRTUALES

QUIERES ENTRENAR A CUALQUIER HORA, CUALQUIER DÍA,
INCLUIDOS LOS FINES DE SEMANA.

QUIERES COMPLEMENTAR TU ACTIVIDAD DIRIGIDA CON
OTRAS DE TONIFICACIÓN Y AGILIDAD.

QUIERES DESARROLLAR TUS ABDOMINALES,
ESPALDA Y GLÚTEOS.

Descubre las actividades VIRTUALES del CDM Las Gaunas, en una sala totalmente acondicionada, con todo el material necesario a tu disposición.

Las VIRTUALES, consisten en la proyección audiovisual de alta calidad:

- Para la tonificación y fuerza **BODY PUMP™**.
- Para trabajar todo el cuerpo **GRIT**.
- Para la estabilidad postural con el trabajo de los músculos abdominales, de la espalda y de los glúteos **CORE**.

Edades: de 16 a 70 años.

Duración: Sesiones de 30, 45 y 60 minutos.

Horarios y condiciones: <https://www.logronodeporte.es/actividad-virtual>



ACTIVIDADES
VIRTUALES

TARIFAS

ENTRADA DIARIA VIRTUAL

BONO 20 SESIONES VIRTUALES

PERSONA ABONADA: 2 €

PERSONA ABONADA: 30 €

PERSONA NO ABONADA: 5 €

PERSONA NO ABONADA: 60 €

Recuerde siempre adecuar los ejercicios a tu esfuerzo y nivel del momento. Las clases se imparten con personas profesionales grabadas que ofrecen alternativas para hacer los ejercicios a distintas intensidades.

No son actividades indicadas para personas que tengan alguna contraindicación médica para realizar actividades de alta intensidad, fuerza y saltos.

Las actividades virtuales no incluyen cobertura de seguro médico de Logroño Deporte, con lo que cualquier lesión producida que requiera atención médica será por cuenta del particular.

Tarifas PLANAS

TARIFA PLANA

RESERVA ILIMITADA DE ACTIVIDADES **A LA CARTA Y VIRTUALES** Y ACCESO A LAS SALAS DE MUSCULACIÓN.

TARIFA PLANA MENSUAL

PERSONA ABONADA: 42 €

PERSONA NO ABONADA: 84 €

TARIFA PLANA PLUS*

TARIFA PLANA

+

ESPACIO HIDROTERMAL DEL CDM LOBETE.

TARIFA PLUS MENSUAL

PERSONA ABONADA: 49 €

PERSONA NO ABONADA: 98 €

*En julio y agosto no habrá la modalidad tarifa Plana Plus, sólo estará disponible en junio.

LAS MODALIDADES A LA CARTA TARIFA PLANA Y A LA CARTA TARIFA PLANA PLUS CONSISTEN EN EL USO ILIMITADO, DURANTE 31 DÍAS, POR LA PERSONA QUE SE HA DADO DE ALTA.

NO ES NECESARIO RESERVAR EL ACCESO A LA SALA DE MUSCULACIÓN, BASTA CON ACUDIR CON EL CARNET DE PERSONA ABONADA O COMPROBANTE SI NO LO ES.

LA MODALIDAD DE TARIFA PLANA ES PERSONAL E INTRANSFERIBLE DE USO EXCLUSIVO PARA LA PERSONA QUE SE HA DADO DE ALTA.



CICLO INDOOR
VIRTUAL

Sala de Ciclo indoor del CDM La Ribera

El Ciclo Indoor virtual es una actividad aeróbica intensa, en la cual se trabaja la resistencia cardiovascular, la potencia y la velocidad a través de ritmos específicos de la música y siguiendo las indicaciones de una clase virtual proyectada a los asistentes.



Edades: de 16 a 70 años.

Duración: Sesiones de 45 minutos.

Más información, horarios y reservas en:

<https://www.logronodeporte.es/ciclo-indoor-virtual>

**ACTIVIDAD GRATUITA Y EXCLUSIVA PARA LAS PERSONAS
ABONADAS DE LOGROÑO DEPORTE. AFORO LIMITADO.**



FECHAS Y HORARIOS DE SALAS DE MUSCULACIÓN

JUNIO

INSTALACIÓN	DE LUNES A VIERNES	SÁBADOS	DOMINGOS/FESTIVOS
CDM LOBETE	De 07:00 a 22:30	De 08:00 a 22:30	De 08:00 a 21:30
CDM LAS GAUNAS	De 07:00 a 22:00	De 08:00 a 22:00	De 08:00 a 15:00
CDM LA RIBERA	De 07:00 a 22:00	De 08:00 a 22:00	De 08:00 a 15:00

JULIO

INSTALACIÓN	DE LUNES A VIERNES	SÁBADOS	DOMINGOS/FESTIVOS
CDM LOBETE	De 07:00 a 22:30	De 08:00 a 22:30	De 08:00 a 21:30
CDM LAS GAUNAS	De 07:00 a 22:00	De 08:00 a 22:00	De 08:00 a 15:00
CDM LA RIBERA	CERRADO	CERRADO	CERRADO

AGOSTO

INSTALACIÓN	DE LUNES A VIERNES	SÁBADOS	DOMINGOS/FESTIVOS
CDM LOBETE	CERRADO	CERRADO	CERRADO
CDM LAS GAUNAS	CERRADO	CERRADO	CERRADO
CDM LA RIBERA	De 07:00 a 22:00	De 08:00 a 22:00	De 08:00 a 15:00

SEPTIEMBRE

INSTALACIÓN	DE LUNES A VIERNES	SÁBADOS	DOMINGOS/FESTIVOS
CDM LOBETE	De 07:00 a 22:30	De 08:00 a 22:30	De 08:00 a 21:30
CDM LAS GAUNAS	De 07:00 a 22:00	De 08:00 a 22:00	De 08:00 a 15:00
CDM LA RIBERA	De 07:00 a 22:00	De 08:00 a 22:00	De 08:00 a 15:00

Calendario de actividades deportivas verano 2025

JUNIO 2025							JULIO 2025							AGOSTO 2025							SEPTIEMBRE 2025						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
						1	1	2	3	4	5	6						1	2	3	1	2	3	4	5	7	8
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
23	24	25	26	27	28	30	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31	29	30					

INFORMACION SOBRE APERTURA DE INSTALACIONES CON PISCINA CUBIERTA



JUNIO

INSTALACIÓN	INSTALACIÓN	PISCINA
CDM LAS GAUNAS	ABIERTA	ABIERTA
CDM LOBETE	ABIERTA	ABIERTA
CDM LA RIBERA	ABIERTA	ABIERTA

JULIO

INSTALACIÓN	INSTALACIÓN	PISCINA
CDM LAS GAUNAS	ABIERTA	ABIERTA
CDM LOBETE	ABIERTA	CERRADA
CDM LA RIBERA	CERRADA	CERRADA

AGOSTO

INSTALACIÓN	INSTALACIÓN	PISCINA
CDM LAS GAUNAS	CERRADA	CERRADA
CDM LOBETE	CERRADA	CERRADA
CDM LA RIBERA	ABIERTA	ABIERTA

PROGRAMA DEPORTIVO
MUNICIPAL

Un **LOGRO**
DEPORTIVO DE TODOS



Verano
2025

FECHAS de INSCRIPCIÓN:

PERSONAS ABONADAS: 6 DE MAYO* - **PERSONAS USUARIAS: 13 DE MAYO***

CAMPUS INCLUSIVO DE VERANO MINIHÉROES:

PERSONAS ABONADAS: 9 DE MAYO

PERSONAS USUARIAS: 16 DE MAYO

FORMAS de INSCRIPCIÓN:

TELEFÓNICA: Servicio 010 / Tel. 941 277 001

PRESENCIAL: Exclusivamente para actividades específicas +65 años

INTERNET: www.logroñodeporte.com

* Consulta fecha según actividad



Logroño



Logroño
Logroño Deporte