

“HOY
ES UN BUEN DÍA
de verano
PARA HACER
DEPORTE”

PROGRAMA DEPORTIVO VERANO 2019
LOGROÑO



Logroño deporte

Ayuntamiento
de Logroño



PREPARADOS, LISTOS, ¡YA!

TIEMPO DE DESCUENTO

Logroño deporte

Ayuntamiento
de Logroño

TIEMPO DE DESCUENTO

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

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

MÁS DE 40 COMERCIOS DE LOGROÑO

TIENDAS DE DEPORTES - SERVICIOS MÉDICOS -

SERVICIOS DE FISIOTERAPIA

NUTRICIÓN - DENTISTAS - ÓPTICOS - PODÓLOGOS -

OTROS...

Consulta la lista completa de comercios con sus ofertas en:
www.logronodeporte.es/tiempo-de-descuento

PROGRAMA DEPORTIVO VERANO 2019

ÍNDICE

MINI HÉROES EN LAS NORIAS

CAMPUS VERANO 8

3-5 AÑOS

NATACIÓN 3-8 AÑOS. CURSILLOS INICIACIÓN 12

NATACIÓN 3-5 AÑOS. CURSILLOS INIC. Y PERFEC. 12

NATACIÓN 5-8 AÑOS. CURSILLOS PERFECCIONAMIENTO 12

6-16 AÑOS

KRAV MAGA 13

NATACIÓN 3-8 AÑOS. CURSILLOS INICIACIÓN 13

NATACIÓN 5-8 AÑOS. CURSILLOS PERFECCIONAMIENTO 13

NATACIÓN 6-8 AÑOS. CURSILLOS INIC. Y PERFEC. 14

NATACIÓN 9-16 AÑOS. CURSILLOS INIC. Y PERFEC. 14

PÁDEL 6-7 AÑOS 14

PÁDEL 8-11 AÑOS. INICIACIÓN 15

PÁDEL 8-11 AÑOS. PERFECCIONAMIENTO 15

PÁDEL 12-16 AÑOS. INICIACIÓN 16

PÁDEL 12-16 AÑOS. PERFECCIONAMIENTO 16

TENIS 6-7 AÑOS 16

TENIS 8-11 AÑOS. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO 17

TENIS 12-16 AÑOS. INICIACIÓN 17

TENIS 12-16 AÑOS. PERFECCIONAMIENTO 17

WATERPOLO 17

17 Y +AÑOS

18 MANOS DE LOHAN 18

AEROCOMBAT 18

AEROGAP 19

AGILITY INICIACIÓN 19

AGILITY PERFECCIONAMIENTO 19

CICLO-INDOOR 20

CROSS TRAINING 21

ENTRENA CORRIENDO 21

ESCALADA EN ROCÓDROMO. INICIACIÓN 21

ESCALADA EN ROCÓDROMO. PERFECCIONAMIENTO 22

GAP 22

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO 22

GIMNASIA HIPOPRESIVA 22

GOLF INICIACIÓN-PERFECCIONAMIENTO 23

INTERVAL STEP 23

MARCHA NÓRDICA 23

NATACIÓN MANTENIMIENTO 24

NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS 24

NATACIÓN. CURSILLOS I-P 24

PÁDEL INICIACIÓN 25

PÁDEL PERFECCIONAMIENTO 25

PILATES 26

PONTE EN FORMA CORRIENDO 26

TAICHI 26

TENIS INICIACIÓN 27

TENIS PERFECCIONAMIENTO 27

TONIBIKE 27

TONIFT 27

TONIGAP 28

TONIPUMP 28

YOGA 28

ZUMBA 28

MAYORES DE 65 AÑOS

BAILES +65 AÑOS 29

GIMNASIA +65 AÑOS 29

PERSONAS CON DISCAPACIDAD

GIMNASIA MANTENIMIENTO 30

NATACIÓN PEQUES 30

NATACIÓN 30

ACTIVIDADES A LA CARTA

CUADRO DE ACTIVIDADES Y HORARIOS 31

ACTIVIDADES LIBRES

PROGRAMACIÓN 32

MUSCULACION CON MONITOR

HORARIOS E INSTALACIONES 33



Servicio Médico Salud y Movimiento

RECONOCIMIENTOS MÉDICOS DEPORTIVOS

RECONOCIMIENTO MÉDICO DEPORTIVO BÁSICO

Dirigido a personas que son aparentemente sanas. Tras la realización del reconocimiento, se entregará al usuario un informe médico de resultados con consejos y orientación deportiva.

incluye prueba cardiológica
(electrocardiograma en reposo).

RECONOCIMIENTO MÉDICO DEPORTIVO ESPECIAL

Dirigido a personas aparentemente sanas que deseen participar en competiciones deportivas, eventos populares (maratones o similares), o que desean saber su estado de salud en relación con una actividad física de alta exigencia (buceadores, alpinistas, paracaidistas, etc.),

Incluye reconocimiento médico deportivo básico más una prueba de esfuerzo.

PROGRAMA DEPORTIVO VERANO 2019

ACTIVIDADES POR INSTALACIÓN

C.D.M. LA RIBERA

AEROCOMBAT
CICLO-INDOOR
ENTRENA CORRIENDO
GIMNASIA +65 AÑOS
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
MARCHA NÓRDICA
NATACIÓN. CURSILLOS I-P
PILATES
TONIGAP
TONIPUMP
ZUMBA

C.D.M. LOBETE

18 MANOS DE LOHAN
AEROCOMBAT
BAILES +65 AÑOS
GAP
GIMNASIA +65 AÑOS
GIMNASIA MANTENIMIENTO
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
GIMNASIA HIPOPRESIVA
INTERVAL STEP
KRAV MAGA
NATACIÓN
NATACIÓN MANTENIMIENTO
NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS
NATACIÓN. CURSILLOS I-P
NATACIÓN PEQUES
PILATES
TAICHI
YOGA
ZUMBA

EL CORTIJO

NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN
NATACIÓN. CURSILLOS PERFECCIONAMIENTO

C.D.M. LAS GAUNAS

AEROGAP
CICLO-INDOOR
ENTRENA CORRIENDO
NATACIÓN. CURSILLOS I-P
PILATES
TONIBIKE

C.D.M. LAS NORIAS

AGILITY INICIACIÓN
AGILITY PERFECCIONAMIENTO
BAILES +65 AÑOS
CROSS TRAINING
ENTRENA CORRIENDO
ESCALADA EN ROCÓDROMO. (INICIACIÓN)
ESCALADA EN ROCÓDROMO. (PERFECCIONAMIENTO)
GIMNASIA +65 AÑOS
NATACIÓN. CURSILLOS I-P
PÁDEL 6-7 AÑOS
PÁDEL INICIACIÓN
PÁDEL PERFECCIONAMIENTO
PONTE EN FORMA CORRIENDO
TENIS 6-7 AÑOS
TENIS INIC-PERF
TENIS INICIACIÓN
TENIS PERFECCIONAMIENTO
TONIFIT
WATERPOLO

CAMPO DE GOLF

GOLF INICIACIÓN-PERFECCIONAMIENTO

VAREA

NATACIÓN. CURSILLOS I-P

NORMAS COMUNES AL PROGRAMA

DEL ALTA

1. INSCRIPCIÓN

• ABONADOS

Desde el 07 de mayo a las 08:00 horas.

• USUARIOS

Desde el 14 de mayo a las 08:00 horas.

• ACTIVIDADES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Antes del 4 de junio llamando al tlfno de FERDIS: 659062346

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.

a) INTERNET

1. En la pág. web de Logroño Deporte. Se accede a ella a través de la web de Logroño deporte, www.logroñodeporte.es
2. La inscripción a través de la web tiene un horario ininterrumpido (salvo el primer día que comienza a las 8:00h).
3. Presencial, Exclusivamente para personas mayores de 65 años que no quieran o puedan hacerlo por internet o telefónicamente.
4. 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 07 de mayo, resto de días en su horario normal.

2. HORARIO DE ATENCIÓN AL PÚBLICO EN 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.

3. FECHAS DE COMIENZO DE INSCRIPCIÓN

ABONADOS, a partir del 07 de mayo de 2019.

USUARIOS, a partir del 14 de mayo de 2019.

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 de Plaza de las Chiribitas o en la oficina del C.D.M Las Gaunas (salvo en junio, julio y agosto que la oficina del C.D.M. Las Gaunas permanecerá cerrada), con la siguiente documentación:

- Original 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 original de su D.N.I.
- 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 la fotocopia del libro de familia donde conste el matrimonio o justificante de pareja de hecho
- Original de la acreditación 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, C.D.M. Las Gaunas, por Fax: 941.23.49.32 Y/O por mail deportes@logro-o.org.
2. El profesor sólo verifica la asistencia a clase, no puede dar de baja.
3. Toda persona que se inscriba en una actividad como abonado y cause baja como tal durante el desarrollo de la actividad deberá abonar el importe íntegro de la actividad perdiendo el derecho a la reducción en la tarifa como abonado. En caso contrario será causa de baja automática sin derecho a reintegro y se podrán cubrir las plazas por personas en lista de espera.

DE LAS ACTIVIDADES

1. INFORMACIÓN GENERAL

- a. La duración del programa, de manera general, es del 03 de junio de 2019 al 12 de septiembre de 2019 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

PROGRAMA DEPORTIVO VERANO 2019

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

- 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 finalizada.
- 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 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 aquéllas 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 reubicará a las personas que trabajan a turnos.
- g. 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.
- h. 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.
- i. 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.
- j. 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.

2. 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 urgencias será realizada por los médicos y centros concerta-

dos 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. Las actividades de intensidad 4 y 5 del programa de verano, NO incluyen la realización de reconocimiento médico, al no tratarse de actividades de larga duración.
- 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 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.
- g. 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.



CAMPUS **MINI** **HÉROES**

LAS NORIAS

NIÑ@S DE 5 A 12 AÑOS
NACIDOS ENTRE 2007 Y 2014
— AMBOS INCLUSIVE —

CON EL INICIO DE LAS VACACIONES DE VERANO, LOS MÁS PEQUEÑOS DE LA CASA PUEDEN DISFRUTAR DEL CAMPUS DEPORTIVO DE VERANO, ORGANIZADO POR LOGROÑO DEPORTE, "MINI HÉROES EN LAS NORIAS".

GRUPOS DIFERENCIADOS POR EDAD, CUYOS DEPORTES Y ACTIVIDADES SE HAN DISEÑADO ACORDE A SU DESARROLLO Y A LAS MÚLTIPLES POSIBILIDADES DE ACTIVIDADES QUE OFRECE EL COMPLEJO DEPORTIVO LAS NORIAS. UNA PROGRAMACIÓN DIARIA DE 7 HORAS DE ACTIVIDAD LÚDICA, DEPORTIVA Y PLÁSTICA, A TRAVÉS DE LA CONVIVENCIA Y RESPETO.

LUGAR DE REALIZACIÓN

Complejo Deportivo Municipal de Las Norias

HORARIO

Horario general:	8.00 h a 15.00h
Horario de recepción de los niños:	8.00 h a 9.00h
Horario de recogida de los niños:	14.00 h a 15.00h
Horario de recogida de los niños con comida:	15.00 h a 15.30h

*Comida: a partir de las 14:00h, para aquellos niños que escojan la opción de comida en la instalación.

ACTIVIDADES Y DISCIPLINAS DEPORTIVAS

A lo largo de la semana se realizarán diferentes actividades: padel, frontenis, tenis, juegos acuáticos, escalada, golf, esgrima, tiro con arco, juegos deportivos, juegos lúdicos, juegos y deportes tradicionales, pin-pon, bailes y talleres de manualidades, entre otros.

08:00 a 09:00	Juegos lúdicos y recepción de los niños
09:00 a 12:00	Actividades deportivas
12:00 a 12:30	Tiempo de almuerzo y juego libre
12:30 a 14:00	Actividades acuáticas o actividades lúdico-deportivas (en caso de climatología adversa).
14:00 a 15:30	Juegos lúdicos, talleres y recogida de los niños

MONITORES Y PROFESORADO

Dispondrán de titulaciones relacionadas con el ocio, tiempo libre y/o deporte, así como la específica de las diferentes disciplinas deportivas a impartir. Monitores de las Federación Riojana de tenis, Federación Riojana de esgrima, Club de tiro con arco EYPOS, profesores de golf del Campo de Golf de Logroño y los instructores que imparten las actividades dentro del programa deportivo municipal.

FECHAS

CAMPUS 1	Del 24 al 28 de junio
CAMPUS 2	Del 1 al 5 de julio
CAMPUS 3	Del 8 al 12 de julio
CAMPUS 4	Del 15 al 19 de julio
CAMPUS 5	Del 22 al 26 de julio
CAMPUS 6	Del 29 de julio al 2 de agosto
CAMPUS 7	Del 5 al 9 de agosto

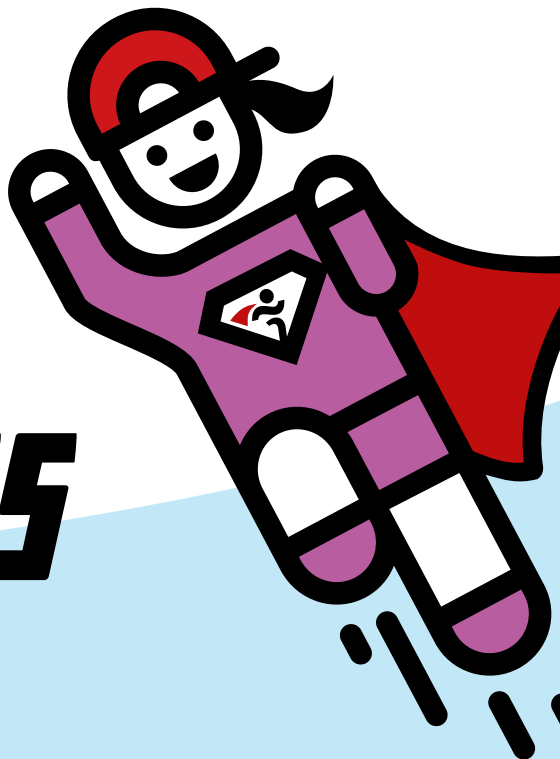
TARIFAS CAMPUS MINI HÉROES EN LAS NORIAS

PERIODO DE ASISTENCIA	ABONADOS	USUARIOS
1 Día (*en caso de disponer de plazas libres)	25 €	40 €
1 Semana	85 €	130 €
2 Semanas	160 €	220 €
3 Semanas	225 €	340 €
4 Semanas	280 €	430 €
5 Semanas	325 €	490 €
6 Semanas	360 €	490 €
7 Semanas	385 €	490 €



CAMPUS MINI HÉROES

LAS NORIAS



- Descuento de un 10% en el hermano@: 8,5 euros (sólo aplicable a una semana y si son abonad@es).
- Para aplicar las tarifas promocionales por inscripción a más de 1 semana, deberá realizarse antes del 12 de junio. A partir de esa fecha, una nueva inscripción se considerará independiente a las demás.
- Posibilidad de añadir comida, a un importe de 8 euros día/niñ@ y 32 euros/ semana/niñ@. Que se abonarán en la propia instalación.

COBRO:

- El cobro y los descuentos previstos (hermano@ y más de 1 semana) por la inscripción en el CAMPUS, se realizarán posteriormente una vez confirmados el número de inscritos a partir del 12 de junio. No importa que en cada inscripción figure el precio de 85 euros abonados y 130 euros usuarios, ya que el cobro real con la aplicación de los descuentos previstos se realizará posteriormente, una vez confirmados el número de inscritos a partir del 12 de junio.

INSCRIPCIONES

- Desde el mes abril según se habilite la inscripción desde la página web www.logroñodeporte.es
- Se deberán realizar tantas inscripciones como semanas deseen acudir. No importa que en cada inscripción figure el precio de 85 euros abonados y 130 euros usuarios, ya que el cobro real con la aplicación de los descuentos previstos se realizará posteriormente, una vez confirmados el número de inscritos a partir del 12 de junio.
- También se pueden hacer inscripciones para un solo día, en la misma página web, a partir del 19 de junio.

NATACIÓN 3-8 AÑOS. CURSILLOS INICIACIÓN

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
EL CORTIJO	2011-2016	L-M-X-J-V	12:30	13:00	01-07-2019	12-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA							22 €	44 €

NATACIÓN 5-8 AÑOS. CURSILLOS PERFECCIONAMIENTO

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
EL CORTIJO	2011-2014	L-M-X-J-V	12:00	12:30	01-07-2019	12-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA							22 €	44 €



NATACIÓN 3-5 AÑOS. CURSILLOS INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	2014-2015	L-M-X-J-V	17:15	18:00	12-06-2019	25-06-2019	07-05-2019	14-05-2019
C.D.M. LOBETE	2014-2016	L-M-X-J-V	18:00	18:45	17-06-2019	28-06-2019	07-05-2019	14-05-2019
P.M.LAS GAUNAS	2014-2016	L-M-X-J-V	10:30	11:15	01-07-2019	12-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
VAREA	2014-2015	L-M-X-J-V	12:45	13:15	01-07-2019	12-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2014-2016	L-M-X-J-V	17:30	18:00	01-07-2019	12-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2014-2016	L-M-X-J-V	18:00	18:30	01-07-2019	12-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
P.M.LAS GAUNAS	2014-2016	L-M-X-J-V	10:30	11:15	15-07-2019	26-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2014-2016	L-M-X-J-V	17:30	18:00	15-07-2019	26-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2014-2016	L-M-X-J-V	18:00	18:30	15-07-2019	26-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2014-2016	L-M-X-J-V	17:30	18:00	01-08-2019	14-08-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2014-2016	L-M-X-J-V	18:00	18:30	01-08-2019	14-08-2019	07-05-2019	14-05-2019
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA 30 min.							22 €	44 €
TARIFA 45 min.							32 €	64 €

KRAV MAGA

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	2003-2006	L-X	10:30	12:30	03-07-2019	15-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
C.D.M. LOBETE	2003-2006	L-X	10:30	12:30	17-07-2019	29-07-2019	07-05-2019	14-05-2019

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	24 €	48 €



NATACIÓN 3-8 AÑOS. CURSILLOS INICIACIÓN

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
EL CORTIJO	2011-2016	L-M-X-J-V	12:30	13:00	01-07-2019	12-07-2019	07-05-2019	14-05-2019

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	22 €	44 €

NATACIÓN 5-8 AÑOS. CURSILLOS PERFECCIONAMIENTO

Perfeccionamiento de las distintas habilidades nataatorias: dominio del medio acuático, de los desplazamientos y de las técnicas de los distintos estilos.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
EL CORTIJO	2011-2014	L-M-X-J-V	12:00	12:30	01-07-2019	12-07-2019	07-05-2019	14-05-2019

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	22 €	44 €

NATACIÓN 6-8 AÑOS. CURSILLOS INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	2011-2013	L-M-X-J-V	18:00	18:45	12-06-2019	25-06-2019	07-05-2019	14-05-2019
C.D.M. LOBETE	2011-2013	L-M-X-J-V	17:15	18:00	17-06-2019	28-06-2019	07-05-2019	14-05-2019
C.D.M. LOBETE	2011-2013	L-M-X-J-V	11:00	11:30	01-07-2019	12-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
VAREA	2011-2013	L-M-X-J-V	12:15	12:45	01-07-2019	12-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2011-2013	L-M-X-J-V	18:00	18:30	01-07-2019	12-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2011-2013	L-M-X-J-V	18:30	19:00	01-07-2019	12-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
C.D.M. LOBETE	2011-2013	L-M-X-J-V	11:00	11:30	15-07-2019	26-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2011-2013	L-M-X-J-V	18:00	18:30	15-07-2019	26-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2011-2013	L-M-X-J-V	18:30	19:00	15-07-2019	26-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2011-2013	L-M-X-J-V	18:00	18:30	01-08-2019	14-08-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2011-2013	L-M-X-J-V	18:30	19:00	01-08-2019	14-08-2019	07-05-2019	14-05-2019

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA 30 min.	22 €	44 €
TARIFA 45 min.	32 €	64 €

NATACIÓN 9-16 AÑOS. 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		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	2003-2010	L-M-X-J-V	10:30	11:00	01-07-2019	12-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2003-2010	L-M-X-J-V	18:30	19:00	01-07-2019	12-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
C.D.M. LOBETE	2003-2010	L-M-X-J-V	10:30	11:00	15-07-2019	26-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2003-2010	L-M-X-J-V	18:30	19:00	15-07-2019	26-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2003-2010	L-M-X-J-V	18:30	19:00	01-08-2019	14-08-2019	07-05-2019	14-05-2019

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	22 €	44 €

PÁDEL 6-7 AÑOS

El objetivo general es la iniciación a la técnica de este deporte. Se trabaja la coordinación dinámica general y específica e inicio de los principales golpes. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2012-2013	L-M-X-J-V	12:00	13:00	01-07-2019	12-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2012-2013	L-M-X-J-V	12:00	13:00	15-07-2019	26-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2012-2013	L-M-X-J-V	12:00	13:00	01-08-2019	14-08-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2012-2013	L-M-X-J-V	12:00	13:00	19-08-2019	30-08-2019	07-05-2019	14-05-2019

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	48 €	96 €

PÁDEL 8-11 AÑOS. 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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2008-2011	L-M-X-J-V	11:00	12:00	01-07-2019	12-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2008-2011	L-M-X-J-V	11:00	12:00	15-07-2019	26-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2008-2011	L-M-X-J-V	11:00	12:00	01-08-2019	14-08-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2008-2011	L-M-X-J-V	11:00	12:00	19-08-2019	30-08-2019	07-05-2019	14-05-2019

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	48 €	96 €

PÁDEL 8-11 AÑOS. 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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2008-2011	L-M-X-J-V	11:00	12:00	01-07-2019	12-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2008-2011	L-M-X-J-V	11:00	12:00	15-07-2019	26-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2008-2011	L-M-X-J-V	11:00	12:00	01-08-2019	14-08-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2008-2011	L-M-X-J-V	11:00	12:00	19-08-2019	30-08-2019	07-05-2019	14-05-2019

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	48 €	96 €



PÁDEL 12-16 AÑOS. 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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2003-2007	L-M-X-J-V	10:00	11:00	01-07-2019	12-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2003-2007	L-M-X-J-V	10:00	11:00	15-07-2019	26-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2003-2007	L-M-X-J-V	10:00	11:00	01-08-2019	14-08-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2003-2007	L-M-X-J-V	10:00	11:00	19-08-2019	30-08-2019	07-05-2019	14-05-2019

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	48 €	96 €

PÁDEL 12-16 AÑOS. PERFECCIONAMIENTO

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2003-2007	L-M-X-J-V	10:00	11:00	01-07-2019	12-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2003-2007	L-M-X-J-V	10:00	11:00	15-07-2019	26-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2003-2007	L-M-X-J-V	10:00	11:00	01-08-2019	14-08-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2003-2007	L-M-X-J-V	10:00	11:00	19-08-2019	30-08-2019	07-05-2019	14-05-2019

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	48 €	96 €

TENIS 6-7 AÑOS

Iniciación al tenis de forma lúdica. Familiarización de la técnica de este deporte, además del trabajo de la lateralidad, coordinación óculo-manual, conocimiento del propio cuerpo, apreciación de distancias, etc. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2012-2013	L-M-X-J-V	12:00	13:00	01-07-2019	12-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2012-2013	L-M-X-J-V	12:00	13:00	15-07-2019	26-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2012-2013	L-M-X-J-V	12:00	13:00	01-08-2019	14-08-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2012-2013	L-M-X-J-V	12:00	13:00	19-08-2019	30-08-2019	07-05-2019	14-05-2019

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	48 €	96 €



TENIS 8-11 AÑOS. INICIACIÓN Y 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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2008-2011	L-M-X-J-V	11:00	12:00	01-07-2019	12-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2008-2011	L-M-X-J-V	11:00	12:00	15-07-2019	26-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2008-2011	L-M-X-J-V	11:00	12:00	01-08-2019	14-08-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2008-2011	L-M-X-J-V	11:00	12:00	19-08-2019	30-08-2019	07-05-2019	14-05-2019

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	48 €	96 €

TENIS 12-16 AÑOS. INICIACIÓN

El objetivo es la iniciación, el aprendizaje y el perfeccionamiento de la técnica de esta especialidad deportiva. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2003-2007	L-M-X-J-V	10:00	11:00	01-07-2019	12-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2003-2007	L-M-X-J-V	10:00	11:00	15-07-2019	26-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2003-2007	L-M-X-J-V	10:00	11:00	01-08-2019	14-08-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2003-2007	L-M-X-J-V	10:00	11:00	19-08-2019	30-08-2019	07-05-2019	14-05-2019

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	48 €	96 €

TENIS 12-16 AÑOS. PERFECCIONAMIENTO

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2003-2007	L-M-X-J-V	09:00	10:00	01-07-2019	12-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2003-2007	L-M-X-J-V	09:00	10:00	15-07-2019	26-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2003-2007	L-M-X-J-V	09:00	10:00	01-08-2019	14-08-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	2003-2007	L-M-X-J-V	09:00	10:00	19-08-2019	30-08-2019	07-05-2019	14-05-2019

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	48 €	96 €

WATERPOLO

Curso de iniciación y perfeccionamiento de waterpolo, en el que se trabajarán aspectos técnicos y tácticos de esta disciplina. Obligatorio saber nadar.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2005-2009	L-M-X-J-V	13:00	14:00	01-07-2019	12-07-2019	07-05-2019	14-05-2019

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	22 €	44 €

18 MANOS DE LOHAN



Las 18 Manos de Lohan Shaolin son una serie de ejercicios de Chi Kung que nos ayudan a acondicionar las articulaciones, estructuras musculares y funcionamiento de los vasos y órganos internos. Dirigido al trabajo externo, se trabajarán de manera intensiva durante una semana.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1954-2002	L-M-X-J-V	20:30	21:45	03-06-2019	07-06-2019	07-05-2019	14-05-2019
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA							25 €	50 €

AEROCOMBAT



Actividad musical coreografiada basada en golpes con pies y manos sobre un saco. Se trabaja la resistencia aeróbica, coordinación, ritmo, equilibrio y tonificación. Los alumnos y alumnas deben traer sus propios guantes.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1954-2002	L-X	09:00	10:00	03-06-2019	01-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
C.D.M. LOBETE	1954-2002	L-X	14:30	15:15	03-06-2019	01-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	L-X	18:30	19:30	03-06-2019	26-06-2019	07-05-2019	14-05-2019
C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	L-X	19:30	20:30	03-06-2019	26-06-2019	07-05-2019	14-05-2019
C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	20:30	21:30	04-06-2019	02-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
C.D.M. LOBETE	1954-2002	L-X	14:30	15:15	03-07-2019	29-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	20:30	21:30	04-07-2019	30-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA 45 min. en Lobete							18 €	36 €
TARIFA 60 min. 7 sesiones en La Ribera							21 €	42 €
TARIFA 60 min. 8 sesiones en Lobete							24 €	48 €



AEROGAP



Actividad deportiva que combina coreografías sencillas de aeróbic y ejercicios de GAP. Se realizará en la primera parte de la sesión la tonificación y seguidamente aeróbic.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M.LAS GAUNAS	1954-2002	M-J	08:15	09:15	01-08-2019	29-08-2019	07-05-2019	14-05-2019

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	24 €	48 €



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. En caso contrario Logroño Deporte podrá dar de baja al alumno. Los perros han de estar al día de vacunas y desparasitaciones y deberán tener un seguro de responsabilidad social.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1954-2002	L-X	19:00	20:00	03-06-2019	01-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1954-2002	L-X	19:00	20:00	03-07-2019	29-07-2019	07-05-2019	14-05-2019

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	98 €	196 €

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. En caso contrario Logroño Deporte podrá dar de baja al alumno. Los perros han de estar al día de vacunas y desparasitaciones y deberán tener un seguro de responsabilidad social.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1954-2002	L-X	20:00	21:00	03-06-2019	01-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1954-2002	L-X	20:00	21:00	03-07-2019	29-07-2019	07-05-2019	14-05-2019

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	94 €	188 €

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	L-X	14:30	15:15	03-06-2019	26-06-2019	07-05-2019	14-05-2019
C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	L-X	15:15	16:00	03-06-2019	26-06-2019	07-05-2019	14-05-2019
C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	M-J	20:30	21:30	04-06-2019	27-06-2019	07-05-2019	14-05-2019
P.M.LAS GAUNAS	1954-2002	M-J	15:15	16:00	01-08-2019	12-09-2019	07-05-2019	14-05-2019
P.M.LAS GAUNAS	1954-2002	L-X	20:45	21:30	05-08-2019	28-08-2019	07-05-2019	14-05-2019

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA 45 min. 7 sesiones en La Ribera	16 €	32 €
TARIFA 60 min. 7 sesiones en La Ribera	21 €	42 €
TARIFA 45 min. en Las Gaunas	18 €	36 €



CROSS TRAINING



Programa de fuerza, potencia y acondicionamiento físico de alta intensidad en el que se trabajan movimientos funcionales a través de una amplia variedad de ejercicios y utilizando diferentes tipos de materiales, como pesas, barras y discos, kettlebells, cuerdas, balones medicinales, gomas, etc. Es necesario que los alumnos tengan previamente un buen estado de forma.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1964-2002	L-X	21:00	22:00	03-06-2019	01-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1964-2002	M-J	09:00	10:00	04-06-2019	02-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1964-2002	M-J	20:30	21:30	04-06-2019	02-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1964-2002	L-X	21:00	22:00	03-07-2019	29-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1964-2002	M-J	09:00	10:00	04-07-2019	30-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1964-2002	M-J	20:30	21:30	04-07-2019	30-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1964-2002	M-J	09:00	10:00	01-08-2019	29-08-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1964-2002	M-J	20:30	21:30	01-08-2019	29-08-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1964-2002	L-X	21:00	22:00	05-08-2019	28-08-2019	07-05-2019	14-05-2019

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	24 €	48 €

ENTRENA CORRIENDO



Actividad dirigida a personas que estén ya iniciadas en la carrera a pie y quieran dar un salto cualitativo en su rendimiento.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1954-2002	L-X	20:00	21:00	03-06-2019	01-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	M-J	07:15	08:15	04-06-2019	27-06-2019	07-05-2019	14-05-2019
P.M.LAS GAUNAS	1954-2002	M-J	07:15	08:15	04-07-2019	30-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
P.M.LAS GAUNAS	1954-2002	M-J	07:15	08:15	01-08-2019	29-08-2019	07-05-2019	14-05-2019

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA 7 sesiones en La Ribera	21 €	42 €
TARIFA 8 sesiones en Las Gaunas	24 €	48 €

ESCALADA EN ROCÓDROMO. INICIACIÓN



Pretende iniciar en el deporte de la escalada, aprendiendo los conceptos básicos sobre seguridad, el manejo de cuerda, cabuñería, 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	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1964-2002	M-J	19:30	21:30	04-06-2019	02-07-2019	07-05-2019	14-05-2019

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	48 €	96 €

ESCALADA EN ROCÓDROMO. PERFECCIONAMIENTO



Orientado a personas ya iniciadas en este deporte. Se profundizará en los contenidos aprendidos en los cursos de iniciación.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1964-2002	M-J	19:30	21:30	04-07-2019	30-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
TARIFA							ABONADOS	USUARIOS
							48 €	96 €

GAP



Actividad en la que se realiza una tonificación de glúteos, abdominales y piernas, además de mejorar la condición física general a través de ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1954-2002	L-X	08:00	09:00	03-06-2019	01-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
TARIFA							ABONADOS	USUARIOS
							24 €	48 €

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1954-2002	L-X	07:00	08:00	03-06-2019	01-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	L-X	09:15	10:15	03-06-2019	26-06-2019	07-05-2019	14-05-2019
C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	09:15	10:15	04-06-2019	02-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
TARIFA 7 sesiones en La Ribera							ABONADOS	USUARIOS
							21 €	42 €
TARIFA 8 sesiones en Lobete							ABONADOS	USUARIOS
							24 €	48 €

GIMNASIA HIPOPRESIVA



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1954-2002	L-X	09:30	10:30	03-06-2019	01-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
C.D.M. LOBETE	1954-2002	L-X	09:30	10:30	03-07-2019	29-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	14:30	15:15	04-06-2019	02-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	14:30	15:15	04-07-2019	30-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
C.D.M. LOBETE	1954-2002	L-X	20:30	21:30	03-06-2019	01-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
TARIFA							ABONADOS	USUARIOS
							24 €	48 €

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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
CAMPO DE GOLF	1920-2002	L-X	19:00	21:00	17-06-2019	26-06-2019	07-05-2019	14-05-2019
CAMPO DE GOLF	1920-2002	L-X	19:00	21:00	01-07-2019	10-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA							65 €	130 €



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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	09:30	10:30	04-06-2019	02-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	09:30	10:30	04-07-2019	30-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA							24 €	48 €

MARCHA NÓRDICA



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1920-2002	D	08:00	11:00	23-06-2019	23-06-2019	07-05-2019	14-05-2019
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA							16 €	32 €

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	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	19:00	20:00	04-06-2019	02-07-2019	07-05-2019	14-05-2019

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	24 €	48 €

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	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	09:00	10:00	04-06-2019	02-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	20:00	21:00	04-06-2019	02-07-2019	07-05-2019	14-05-2019

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	24 €	48 €



NATACIÓN. CURSILLOS. INICIACIÓN-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	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1920-2002	L-M-X-J-V	19:00	19:45	01-07-2019	12-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1920-2002	L-M-X-J-V	19:00	19:45	15-07-2019	26-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1920-2002	L-M-X-J-V	19:00	19:45	01-08-2019	14-08-2019	07-05-2019	14-05-2019

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	32 €	64 €

PÁDEL INICIACIÓN



En los cursos 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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1954-2002	L-X-V	10:00	11:00	03-06-2019	28-06-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1954-2002	L-X-V	19:00	20:00	03-06-2019	28-06-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1954-2002	L-X-V	20:00	21:00	03-06-2019	28-06-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1954-2002	L-M-X-J-V	19:00	20:00	01-07-2019	12-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1954-2002	L-M-X-J-V	20:00	21:00	01-07-2019	12-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1954-2002	L-M-X-J-V	19:00	20:00	15-07-2019	26-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1954-2002	L-M-X-J-V	20:00	21:00	15-07-2019	26-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1954-2002	L-M-X-J-V	19:00	20:00	01-08-2019	14-08-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1954-2002	L-M-X-J-V	20:00	21:00	01-08-2019	14-08-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1954-2002	L-M-X-J-V	19:00	20:00	19-08-2019	30-08-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1954-2002	L-M-X-J-V	20:00	21:00	19-08-2019	30-08-2019	07-05-2019	14-05-2019

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
		69 €

PÁDEL 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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1954-2002	L-X-V	11:00	12:00	03-06-2019	28-06-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1954-2002	L-X-V	19:00	20:00	03-06-2019	28-06-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1954-2002	L-X-V	20:00	21:00	03-06-2019	28-06-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1954-2002	L-M-X-J-V	19:00	20:00	01-07-2019	12-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1954-2002	L-M-X-J-V	20:00	21:00	01-07-2019	12-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1954-2002	L-M-X-J-V	19:00	20:00	15-07-2019	26-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1954-2002	L-M-X-J-V	20:00	21:00	15-07-2019	26-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1954-2002	L-M-X-J-V	19:00	20:00	01-08-2019	14-08-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1954-2002	L-M-X-J-V	20:00	21:00	01-08-2019	14-08-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1954-2002	L-M-X-J-V	19:00	20:00	19-08-2019	30-08-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1954-2002	L-M-X-J-V	20:00	21:00	19-08-2019	30-08-2019	07-05-2019	14-05-2019

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
		69 €

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		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1954-2002	L-X	08:30	09:30	03-06-2019	01-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
C.D.M. LOBETE	1954-2002	L-X	19:30	20:30	03-06-2019	01-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	08:15	09:15	04-06-2019	02-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	15:15	16:00	04-06-2019	02-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	18:15	19:15	04-06-2019	02-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
C.D.M. LA RIBERA	1920-2002	M-J	09:15	10:15	04-06-2019	27-06-2019	07-05-2019	14-05-2019
C.D.M. LA RIBERA	1920-2002	M-J	18:30	19:30	04-06-2019	27-06-2019	07-05-2019	14-05-2019
C.D.M. LA RIBERA	1920-2002	M-J	14:30	15:15	04-06-2019	27-06-2019	07-05-2019	14-05-2019
C.D.M. LOBETE	1954-2002	L-X	08:30	09:30	03-07-2019	29-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
C.D.M. LOBETE	1954-2002	L-X	19:30	20:30	03-07-2019	29-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	15:15	16:00	04-07-2019	30-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
P.M.LAS GAUNAS	1954-2002	M-J	14:30	15:15	01-08-2019	12-09-2019	07-05-2019	14-05-2019
P.M.LAS GAUNAS	1954-2002	L-X	19:30	20:30	05-08-2019	28-08-2019	07-05-2019	14-05-2019

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA 45 minutos 7 sesiones en La Ribera	16 €	32 €
TARIFA 60 minutos 7 sesiones en La Ribera	21 €	42 €
TARIFA 45 minutos 8 sesiones en Las Gaunas y Lobete	18 €	36 €
TARIFA 60 minutos 8 sesiones en Las Gaunas y Lobete	24 €	48 €

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		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1954-2002	M-J	09:30	10:30	04-06-2019	02-07-2019	07-05-2019	14-05-2019

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	24 €	48 €

TAICHI



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	19:15	20:30	04-06-2019	02-07-2019	07-05-2019	14-05-2019

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	25 €	50 €

TENIS INICIACIÓN



El objetivo es la iniciación, el aprendizaje y el perfeccionamiento de la técnica de esta especialidad deportiva. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1954-2002	L-M-X-J-V	19:00	20:00	01-07-2019	12-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1954-2002	L-M-X-J-V	19:00	20:00	15-07-2019	26-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1954-2002	L-M-X-J-V	19:00	20:00	01-08-2019	14-08-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1954-2002	L-M-X-J-V	19:00	20:00	19-08-2019	30-08-2019	07-05-2019	14-05-2019

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	51 €	102 €

TENIS PERFECCIONAMIENTO



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1954-2002	L-M-X-J-V	20:00	21:00	01-07-2019	12-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1954-2002	L-M-X-J-V	20:00	21:00	15-07-2019	26-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1954-2002	L-M-X-J-V	20:00	21:00	01-08-2019	14-08-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1954-2002	L-M-X-J-V	20:00	21:00	19-08-2019	30-08-2019	07-05-2019	14-05-2019

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	51 €	102 €

TONIBIKE



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M.LAS GAUNAS	1954-2002	M-J	07:15	08:15	01-08-2019	29-08-2019	07-05-2019	14-05-2019

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	24 €	48 €

TONIFIT



Actividad de tonificación y mejora de la condición física general a través de un enfoque basado en el entrenamiento funcional.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1954-2002	M-J	10:00	11:00	04-06-2019	02-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1954-2002	M-J	10:00	11:00	04-07-2019	30-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1954-2002	M-J	10:00	11:00	01-08-2019	29-08-2019	07-05-2019	14-05-2019

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	24 €	48 €

TONIGAP



Actividad que aúna la actividad tradicional de gap con la tonificación muscular con barras y discos con acompañamiento musical.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	L-X	10:15	11:15	03-06-2019	26-06-2019	07-05-2019	14-05-2019

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	21 €	42 €

TONIPUMP



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	M-J	15:15	16:00	04-06-2019	27-06-2019	07-05-2019	14-05-2019
C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	M-J	19:30	20:30	04-06-2019	27-06-2019	07-05-2019	14-05-2019

TARIFA 45 minutos	ABONADOS	USUARIOS
	16 €	32 €
TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	21 €	42 €

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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	07:15	08:15	04-06-2019	02-07-2019	07-05-2019	14-05-2019

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	24 €	48 €

ZUMBA



Actividad de tonificación y mejora de la condición física general a través de un enfoque basado en el entrenamiento funcional.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	L-X	20:30	21:30	03-06-2019	26-06-2019	07-05-2019	14-05-2019
C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	M-J	10:15	11:15	04-06-2019	27-06-2019	07-05-2019	14-05-2019
C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	19:30	20:30	04-06-2019	02-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	19:30	20:30	04-07-2019	30-07-2019	07-05-2019	14-05-2019

TARIFA 7 sesiones LA RIBERA	ABONADOS	USUARIOS
	21 €	42 €
TARIFA 8 sesiones LOBETE	ABONADOS	USUARIOS
	24 €	48 €

BAILES +65 AÑOS

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1920-1959	M-J	10:15	11:15	04-06-2019	02-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1920-1959	M-J	10:00	11:00	02-07-2019	29-08-2019	07-05-2019	14-05-2019

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA JUNIO	8 €	16 €
TARIFA de JULIO a AGOSTO	22 €	44 €



GIMNASIA +65 AÑOS

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1920-1959	L-X	10:00	11:00	03-06-2019	01-07-2019	07-05-2019	14-05-2019
C.D.M. LA RIBERA	1920-1959	L-X	11:15	12:15	03-06-2019	26-06-2019	07-05-2019	14-05-2019
LAS NORIAS	1920-1959	L-X-V	10:00	11:00	01-07-2019	30-08-2019	07-05-2019	14-05-2019

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA JUNIO	8 €	16 €
TARIFA de JULIO a AGOSTO	24 €	48 €

ESCUELA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

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

INSCRIPCIONES:

Es necesario rellenar y entregar un modelo de solicitud para poder establecer los grupos, 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 de lunes a jueves de 09 a 12h.

Julio: martes y jueves de 10 a 12h.

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	L-X	19:00	20:00	17-06-2019	24-07-2019
TARIFA				ABONADOS	USUARIOS
				7 €	14 €

NATACIÓN PEQUES

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS	
				F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LOBETE	M-J	17:00	18:00	18-06-2019	25-07-2019
TARIFA				ABONADOS	USUARIOS
				7 €	14 €

NATACIÓN

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS	
				F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LOBETE	L-X	18:00	19:00	17-06-2019	24-07-2019
C.D.M. LOBETE	M-J	18:00	19:00	18-06-2019	25-07-2019
TARIFA				ABONADOS	USUARIOS
				7 €	14 €

ACTIVIDADES A LA CARTA

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

La inscripción en la modalidad "A la carta tarifa plana", es personal e intransferible de uso exclusivo para la persona que se ha dado de alta.

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

TARIFAS

ENTRADA DIARIA	BONO 10 SESIONES	BONO 20 SESIONES	TARIFA PLANA
ABONADO: 5 €	ABONADO: 35 €	ABONADO: 53 €	ABONADO: 36 €
USUARIO: 10 €	USUARIO: 70 €	USUARIO: 106 €	USUARIO: 72 €

Planifica como quieras tu puesta en forma, a la hora y día que mejor te vaya. Adquiere tu bono o compra tu entrada y resérvate cada semana lo que quieres hacer. Consulta todas las posibilidades en www.logroñodeporte.es. El listado de actividades que se muestra puede ser ampliado o reducido en función de la demanda de las actividades del Programa deportivo. En cualquier caso la información estará actualizada en www.logroñodeporte.es

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	DÍAS ACTIVIDAD	PERIODO DE ACTIVIDAD			
		DÍAS	HORARIO		FECHA INICIO	FECHA FINAL
C.D.M. LOBETE	AEROCOMBAT	L-X	14:30	15:15	03-06-2019	01-07-2019
C.D.M. LOBETE	AEROCOMBAT	L-X	14:30	15:15	03-07-2019	29-07-2019
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA HIPOPRESIVA	M-J	14:30	15:15	04-06-2019	02-07-2019
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA HIPOPRESIVA	M-J	14:30	15:15	04-07-2019	30-07-2019
C.D.M. LOBETE	PILATES	M-J	15:15	16:00	04-06-2019	02-07-2019
C.D.M. LOBETE	PILATES	M-J	15:15	16:00	04-07-2019	30-07-2019
LAS NORIAS	TONIFIT	M-J	10:00	11:00	04-06-2019	02-07-2019
LAS NORIAS	TONIFIT	M-J	10:00	11:00	04-07-2019	30-07-2019
LAS NORIAS	TONIFIT	M-J	10:00	11:00	01-08-2019	29-08-2019
C.D.M. LA RIBERA	TONGAP	L-X	10:15	11:15	03-06-2019	26-06-2019
C.D.M. LA RIBERA	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	L-X	09:15	10:15	03-06-2019	26-06-2019
C.D.M. LA RIBERA	AEROCOMBAT	L-X	18:30	19:30	03-06-2019	26-06-2019
C.D.M. LA RIBERA	AEROCOMBAT	L-X	19:30	20:30	03-06-2019	26-06-2019
C.D.M. LA RIBERA	ZUMBA	L-X	20:30	21:30	03-06-2019	26-06-2019
C.D.M. LA RIBERA	ENTRENA CORRIENDO	M-J	07:15	08:15	04-06-2019	27-06-2019
C.D.M. LA RIBERA	PILATES	M-J	09:15	10:15	04-06-2019	27-06-2019
C.D.M. LA RIBERA	PILATES	M-J	18:30	19:30	04-06-2019	27-06-2019
C.D.M. LA RIBERA	TONIPUMP	M-J	19:30	20:30	04-06-2019	27-06-2019
C.D.M. LA RIBERA	CICLO-INDOOR	M-J	20:30	21:30	04-06-2019	27-06-2019
C.D.M. LA RIBERA	ZUMBA	M-J	10:15	11:15	04-06-2019	27-06-2019
C.D.M. LA RIBERA	CICLO-INDOOR	L-X	14:30	15:15	03-06-2019	26-06-2019
C.D.M. LA RIBERA	CICLO-INDOOR	L-X	15:15	16:00	03-06-2019	26-06-2019
C.D.M. LA RIBERA	PILATES	M-J	14:30	15:15	04-06-2019	27-06-2019
C.D.M. LA RIBERA	TONIPUMP	M-J	15:15	16:00	04-06-2019	27-06-2019
P.M.LAS GAUNAS	PILATES	L-X	19:30	20:30	05-08-2019	28-08-2019
P.M.LAS GAUNAS	CICLO-INDOOR	M-J	15:15	16:00	01-08-2019	12-09-2019
P.M.LAS GAUNAS	PILATES	M-J	14:30	15:15	01-08-2019	12-09-2019
P.M.LAS GAUNAS	CICLO-INDOOR	L-X	20:45	21:30	05-08-2019	28-08-2019
P.M.LAS GAUNAS	TONIBIKE	M-J	07:15	08:15	01-08-2019	29-08-2019
P.M.LAS GAUNAS	AEROGAP	M-J	08:15	09:15	01-08-2019	29-08-2019

“HOY ES UN BUEN DÍA de verano PARA HACER DEPORTE”

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL 2018-2019
LOGROÑO

Actividades libres

LAS NORIAS · VAREA · EL CORTIJO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
11:00 LAS NORIAS					PIRAGÜISMO
17:00 LAS NORIAS	TALLERES		MIÉRCOLES EN LAS NORIAS		
17:30 LAS NORIAS	AQUABAILES	AQUABAILES	AQUABAILES	AQUABAILES	AQUABAILES
17:30 VAREA / EL CORTIJO		AQUABAILES EL CORTIJO		AQUABAILES VAREA	
18:00 LAS NORIAS		GOLF. DIVULGACIÓN		TIRO CON ARCO DIVULGACIÓN	
19:00 LAS NORIAS	AEROBIC-INTERVAL STEP	PILATES	AEROBIC-INTERVAL STEP	PILATES	AEROBIC-INTERVAL STEP
20:00 LAS NORIAS	ZUMBA	YOGA	ZUMBA	YOGA	PADDLE SURF ZUMBA

PIRAGÜISMO

Viernes	12/07/19	de 11:00 a 12:00
Viernes	26/07/19	de 11:00 a 12:00
Viernes	09/08/19	de 11:00 a 12:00
Viernes	23/08/19	de 11:00 a 12:00

PADDLE SURF

Viernes	05/07/19	de 20:00 a 21:00
Viernes	19/07/19	de 20:00 a 21:00
Viernes	02/08/19	de 20:00 a 21:00
Viernes	16/08/19	de 20:00 a 21:00

TIRO CON ARCO . DIVULGACIÓN

Jueves	04/07/19	de 18:00 a 20:00.
Jueves	18/07/19	de 18:00 a 20:00.
Jueves	01/08/19	de 18:00 a 20:00.
Jueves	15/08/19	de 18:00 a 20:00.

GOLF. DIVULGACIÓN

Martes	02/07/19	de 18:00 a 20:00
Martes	16/07/19	de 18:00 a 20:00
Martes	30/07/19	de 18:00 a 20:00
Martes	13/08/19	de 18:00 a 20:00

TALLERES

Lunes	01/07/19	de 17:00 a 18:30	CUP CAKES
Lunes	08/07/19	de 17:00 a 18:30	CATAPULTAS CON PALOS
Lunes	15/07/19	de 17:00 a 18:30	PORTAFOLIOS
Lunes	22/07/19	de 17:00 a 18:30	GLOBOFLEXIA
Lunes	29/07/19	de 17:00 a 18:30	BOTELLAS DE SAL
Lunes	05/08/19	de 17:00 a 18:30	MARIONETAS DE DEDO
Lunes	12/08/19	de 17:00 a 18:30	PULSERAS DE CUERO
Lunes	19/08/19	de 17:00 a 18:30	JUEGO DE ENCESTAR RECICLADO

MIÉRCOLES EN LAS NORIAS

Miércoles	03/07/19	de 17:00 a 20:00	ESCALADA
Miércoles	10/07/19	de 17:00 a 20:00	GLADIADORES+ HINCHABLE
Miércoles	17/07/19	de 17:00 a 20:00	ESCALADA
Miércoles	24/07/19	de 17:00 a 20:00	HINCHABLES ACUÁTICOS
Miércoles	31/07/19	de 17:00 a 20:00	FIESTA DE LA ESPUMA+ HINCHABLE
Miércoles	07/08/19	de 17:00 a 20:00	HINCHABLES
Miércoles	14/08/19	de 17:00 a 20:00	CHIQUI-BAILES
Miércoles	21/08/19	de 17:00 a 20:00	FIESTA DE LA ESPUMA+ HINCHABLE

MUSCULACIÓN CON MONITOR

Este servicio pone a disposición un profesor que le pueda ayudar y asesorar desde el inicio de esta actividad.

Dependiendo de las características físicas y de los objetivos de cada persona, se desarrollarán una serie de rutinas de ejercicio físico.

	INSTALACIÓN	AÑO NACIMIENTO	DIAS	HORARIO	FECHA INICIO
JUNIO	C.M.D. LOBETE	1920-2003	L a V	07:00 a 22:30	01-06-2019 al 30-06-2019
	C.M.D. LOBETE	1920-2003	S	08:00 a 22:30	01-06-2019 al 30-06-2019
	C.M.D. LOBETE	1920-2003	D y F	08:00 a 21:30	01-06-2019 al 30-06-2019
	C.D.M. LA RIBERA	1920-2003	L a V	07:00 a 22:00	01-06-2019 al 30-06-2019
	C.D.M. LA RIBERA	1920-2003	S	08:00 a 22:00	01-06-2019 al 30-06-2019
	C.D.M. LA RIBERA	1920-2003	D y F	08:00 a 15:00	01-06-2019 al 30-06-2019
	GINNASIO UNIVERSIDAD**	1920-2003	L a V	08:00 a 23:00	17-06-2019 al 30-06-2019
	GINNASIO UNIVERSIDAD**	1920-2003	S	09:00 a 14:00	15-06-2019 al 29-06-2019
	GINNASIO UNIVERSIDAD**	1920-2003	S	16:00 a 21:00	15-06-2019 al 29-06-2019
JULIO	C.M.D. LOBETE	1920-2003	L a V	07:00 a 22:00	01-07-2019 al 31-07-2019
	C.M.D. LOBETE	1920-2003	S	08:00 a 22:00	01-07-2019 al 31-07-2019
	C.M.D. LOBETE	1920-2003	D y F	08:00 a 21:00	01-07-2019 al 31-07-2019
	C.D.M. LAS GAUNAS	1920-2003	L a V	07:00 a 22:00	01-07-2019 al 31-07-2019
	C.D.M. LAS GAUNAS	1920-2003	S	08:00 a 22:00	01-07-2019 al 31-07-2019
	C.D.M. LAS GAUNAS	1920-2003	D y F	08:00 a 15:00	01-07-2019 al 31-07-2019
	C.D.M. LAS NORIAS	1920-2003	L a V	11:00 a 14:00	01-07-2019 al 31-07-2019
	C.D.M. LAS NORIAS	1920-2003	L a V	17:30 a 20:00	01-07-2019 al 31-07-2019
	GINNASIO UNIVERSIDAD**	1920-2003	L a V	07:30 a 14:30	01-07-2019 al 31-07-2019
	GINNASIO UNIVERSIDAD**	1920-2003	L a V	17:00 a 22:00	01-07-2019 al 31-07-2019
	GINNASIO UNIVERSIDAD**	1920-2003	S	09:00 a 14:00	01-07-2019 al 31-07-2019
	GINNASIO UNIVERSIDAD**	1920-2003	S	17:00 a 21:00	01-07-2019 al 31-07-2019
AGOSTO	C.D.M. LA RIBERA	1920-2003	L a V	07:00 a 22:00	01-08-2019 al 31-08-2019
	C.D.M. LA RIBERA	1920-2003	S	08:00 a 22:00	01-08-2019 al 31-08-2019
	C.D.M. LA RIBERA	1920-2003	D y F	08:00 a 15:00	01-08-2019 al 31-08-2019
	C.D.M. LAS GAUNAS	1920-2003	L a V	07:00 a 22:00	01-08-2019 al 31-08-2019
	C.D.M. LAS GAUNAS	1920-2003	S	08:00 a 22:00	01-08-2019 al 31-08-2019
	C.D.M. LAS GAUNAS	1920-2003	D y F	08:00 a 15:00	01-08-2019 al 31-08-2019
	C.D.M. LAS NORIAS	1920-2003	L a V	11:00 a 14:00	01-08-2019 al 31-08-2019
	C.D.M. LAS NORIAS	1920-2003	L a V	17:30 a 20:00	01-08-2019 al 31-08-2019
SEPTIEMBRE	C.M.D. LOBETE	1920-2003	L a V	07:00 a 22:30	01-09-2019 al 30-09-2019
	C.M.D. LOBETE	1920-2003	S	08:00 a 22:30	01-09-2019 al 30-09-2019
	C.M.D. LOBETE	1920-2003	D y F	08:00 a 21:30	01-09-2019 al 30-09-2019
	C.D.M. LA RIBERA	1920-2003	L a V	07:00 a 22:00	01-09-2019 al 30-09-2019
	C.D.M. LA RIBERA	1920-2003	S	08:00 a 22:00	01-09-2019 al 30-09-2019
	C.D.M. LA RIBERA	1920-2003	D y F	08:00 a 15:00	01-09-2019 al 30-09-2019
	C.D.M. LAS GAUNAS	1920-2003	L a V	07:00 a 22:00	01-09-2019 al 30-09-2019
	C.D.M. LAS GAUNAS	1920-2003	S	08:00 a 22:00	01-09-2019 al 30-09-2019
	C.D.M. LAS GAUNAS	1920-2003	D y F	08:00 a 15:00	01-09-2019 al 30-09-2019

“HOY ES UN BUEN DÍA de verano PARA HACER DEPORTE”

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL VERANO-2019
LOGROÑO

FECHAS DE INSCRIPCIÓN

ABONADOS 7 de mayo
USUARIOS 14 de mayo

FORMAS y HORARIOS de INSCRIPCIÓN

TELFÓNICA SERVICIO 010
y desde fuera de Logroño tño. 941 277 001

PRESENCIAL

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

INTERNET

www.logroñodeporte.es