

# ¡DATE VIDA!



hay un *Deporte* para ti

**PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL 2025/26 LOGROÑO**

**LOGROÑO**

## ESPACIO HIDROTERMAL

Espacio concebido para la relajación, salud y tonificación corporal mediante sistemas de hidromasaje y tratamiento termal.

Recordar que es obligatorio el uso de toalla, chancletas, bañador y gorro de baño.

**LUGAR:** C.D.M. Lobete.

**DURACIÓN DE LA SESIÓN:** 90 minutos.



### SERVICIOS

- Piscina de Hidromasaje
- Jacuzzi
- Piscina de contraste
- Terma romana
- Sauna
- Baño de vapor
- Dream shower
- Ducha ciclónica
- Fuente de hielo

**RESERVA**  
desde 2,50€  
por sesión

**HORARIO:** lunes a domingo.

*Consultar disponibilidad en nuestro sistema de reservas.*

### localización:



**LA MEJOR  
RECUPERACIÓN**

### + INFORMACIÓN Y RESERVAS:

- C/ Albia de Castro, 5. 26003 Logroño
- Tel. 941 23 59 24
- [www.logronodeporte.es](http://www.logronodeporte.es)



# Índice por etapas

## PROGRAMA CONCILIA

PROGRAMACIÓN \_\_\_\_\_ 19

## INFANTILES

MULTIDEPORTE \_\_\_\_\_ 28

NATACIÓN 12 A 36 MESES (CUR.) \_\_\_\_\_ 28

NATACIÓN 3 AÑOS \_\_\_\_\_ 29

NATACIÓN 4 AÑOS \_\_\_\_\_ 29

NATACIÓN 4-5 AÑOS \_\_\_\_\_ 30

NATACIÓN 5 AÑOS \_\_\_\_\_ 30

PATINAJE SOBRE HIELO. INI. \_\_\_\_\_ 31

PEQUE ESGRIMA \_\_\_\_\_ 31

## MENORES

ATLETISMO \_\_\_\_\_ 32

AJEDREZ INICIACIÓN \_\_\_\_\_ 32

BÁDMINTON \_\_\_\_\_ 32

BALONMANO \_\_\_\_\_ 32

BOXEO \_\_\_\_\_ 33

BUCEO \_\_\_\_\_ 33

CIRCO \_\_\_\_\_ 33

COMERCIAL DANCE SPORT \_\_\_\_\_ 33

ENTRENAMIENTO ACROBÁTICO \_\_\_\_\_ 34

ESCALADA EN ROCÓDROMO (INI.) \_\_\_\_\_ 34

ESGRIMA \_\_\_\_\_ 35

EXCURSIÓN A CABALLO (INI.) \_\_\_\_\_ 35

EXPRESIÓN CORPORAL Y BAILE \_\_\_\_\_ 36

FRONTENIS \_\_\_\_\_ 36

GIMNASIA RÍTMICA \_\_\_\_\_ 36

GOLF. INI. Y PERFECC. \_\_\_\_\_ 37

HÍPICA. INI. \_\_\_\_\_ 38

HÍPICA. PERFECC. \_\_\_\_\_ 38

KÁRATE \_\_\_\_\_ 38

KRAV MAGA \_\_\_\_\_ 39

NATACIÓN 6-7 AÑOS INI. \_\_\_\_\_ 39

NATACIÓN 6-7 AÑOS PERFECC. \_\_\_\_\_ 40

NATACIÓN 8-9 AÑOS \_\_\_\_\_ 40

NATACIÓN 10-13 AÑOS \_\_\_\_\_ 41

NATACIÓN 14-17 AÑOS \_\_\_\_\_ 41

PÁDEL 6-8 AÑOS INI. \_\_\_\_\_ 41

PÁDEL 8-12 AÑOS INI. \_\_\_\_\_ 42

PÁDEL 8-12 AÑOS PERFECC. \_\_\_\_\_ 42

PÁDEL 12-16 AÑOS INI. \_\_\_\_\_ 42

PÁDEL 12-16 AÑOS PERFECC. \_\_\_\_\_ 43

PALETA \_\_\_\_\_ 43

PATINAJE \_\_\_\_\_ 43

PATINAJE ARTÍSTICO SOBRE HIELO \_\_\_\_\_ 43

PATINAJE EN FAMILIA \_\_\_\_\_ 44

PATINAJE SOBRE HIELO. INIC. \_\_\_\_\_ 44

PATINAJE SOBRE HIELO. INIC/ PERF. \_\_\_\_\_ 44

PELOTA MANO PERFECC. \_\_\_\_\_ 45

PELOTA MANO INI. \_\_\_\_\_ 45

PICKLEBALL 10-16 \_\_\_\_\_ 46

SKATE \_\_\_\_\_ 46

SKATE INI. \_\_\_\_\_ 46

SKATE PERFECC. \_\_\_\_\_ 46

TENIS 8-12 AÑOS \_\_\_\_\_ 47

TENIS 8-12 AÑOS INI. \_\_\_\_\_ 47

TENIS 8-12 AÑOS PERFECC. \_\_\_\_\_ 47

TENIS 12-16 AÑOS INI. \_\_\_\_\_ 48

TENIS 12-16 AÑOS PERFECC. \_\_\_\_\_ 48

TIRO OLÍMPICO \_\_\_\_\_ 48

TRAIL RUNNING \_\_\_\_\_ 49

ULTIMATE FRISBEE \_\_\_\_\_ 49

VOLEIBOL \_\_\_\_\_ 49

ZUMBA \_\_\_\_\_ 49

## JÓVENES Y ADULTOS

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| ACONDICIONACESTO                 | 50 |
| ACONDICIONAFÚTBOL                | 50 |
| ACONDICIONAMIENTO FÍSICO         | 50 |
| ACTIVIDAD ACUÁTICA               |    |
| PARA EMBARAZADAS                 | 51 |
| AERÓBIC                          | 51 |
| AEROCOMBAT                       | 51 |
| AGILITY AVANZADO. CURSILLOS      | 52 |
| AGILITY INTERMEDIO               | 52 |
| AGILITY INI. CURSILLOS           | 52 |
| AGILITY INTERMEDIO. CURSILLOS    | 52 |
| AJEDREZ INI.                     | 53 |
| AJEDREZ INTERMEDIO               | 53 |
| AQUABOXING                       | 53 |
| AQUAERÓBIC                       | 53 |
| AQUAFITNESS                      | 54 |
| AQUAPILATES                      | 54 |
| AQUASALUD                        | 54 |
| AQUAZUMBA                        | 54 |
| BÁDMINTON                        | 55 |
| BARRÉ-PILATES EN BARRA BALLET    | 55 |
| BODYPUMP                         | 55 |
| BODYPUMP GENERACIÓN              |    |
| GENERACIÓN Z                     | 56 |
| BOXEO                            | 56 |
| BOXEO PERFECC.                   | 56 |
| BUCEO                            | 57 |
| CICLO INDOOR                     | 58 |
| CORE FIT                         | 58 |
| COMBO MUSCULACIÓN                | 58 |
| CROSS TRAINING                   | 59 |
| CROSS TRAINING INI.              | 59 |
| CROSS TRAINING INI. GENERACIÓN Z | 59 |
| CROSS TRAINING RACING            | 60 |
| DANZATERAPIA                     | 60 |
| ENTRENA CORRIENDO                | 60 |
| ENTRENAMIENTO FUNCIONAL          | 60 |
| ENTRENAMIENTO FUNCIONAL          |    |
| GENERACIÓN Z                     | 61 |

## ENTRENAMIENTO

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| GRUPOS REDUCIDOS                 | 61 |
| ENTRENAMIENTO NATACIÓN           |    |
| GRUPOS REDUCIDOS                 | 62 |
| ESCALADA EN ROCÓDROMO (INI.)     | 62 |
| ESCALADA EN ROCÓDROMO (PERFECC.) | 62 |
| ESGRIMA                          | 63 |
| ESGRIMA PERFECC.                 | 63 |
| ESPALDA SANA                     | 63 |
| EXCURSIÓN A CABALLO (INI.)       | 64 |
| GAP                              | 64 |
| GIMNASIA DE MANTENIMIENTO        | 65 |
| GIMNASIA DE MANTENIMIENTO        |    |
| MASTECTOMIZADAS                  | 65 |
| GIMNASIA EN EL AGUA              | 66 |
| GIMNASIA HIPOPRESIVA             | 66 |
| GIMNASIA PARA PERSONAS           |    |
| GOLF. INI. Y PERFECC.            | 67 |
| GOLF. PERFECC.                   | 68 |
| HÍPICA. INI.                     | 68 |
| HÍPICA. PERFECC.                 | 68 |
| INTERVAL CARDIO STRONG           | 69 |
| INTERVAL STEP                    | 69 |
| KRAV MAGA                        | 69 |
| MARCHA NÓRDICA. INI.             | 70 |
| MINDFITNESS                      | 70 |
| NATACIÓN DESDE CERO              | 70 |
| NATACIÓN MANTENIMIENTO           | 71 |
| NATACIÓN MANTENIMIENTO           |    |
| AVANZADOS                        | 72 |
| NATACIÓN PARA LA SALUD           | 72 |
| NATACIÓN PERFECC.                | 72 |
| NATACIÓN PRO                     | 73 |
| OCR                              | 73 |
| PÁDEL NIVEL 1                    | 73 |
| PÁDEL NIVEL 2                    | 74 |
| PÁDEL NIVEL 3                    | 74 |
| PÁDEL PARA MUJERES NIVEL 1       | 75 |
| PÁDEL PARA MUJERES NIVEL 2       | 75 |
| PATINAJE ARTÍSTICO SOBRE HIELO   | 75 |

|                                         |    |                                  |    |
|-----------------------------------------|----|----------------------------------|----|
| PATINAJE EN FAMILIA _____               | 76 | NATACIÓN DESDE CERO _____        | 89 |
| PATINAJE INI. _____                     | 76 | NATACION INICIACIÓN _____        | 89 |
| PATINAJE PERFECC. _____                 | 76 | NATACIÓN MANTENIMIENTO _____     | 90 |
| PATINAJE SOBRE HIELO. INIC/ PERF. _____ | 77 | NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO _____ | 90 |
| PICKLEBALL PERFECC. _____               | 77 | PILATES _____                    | 90 |
| PICKLEBALL INI. _____                   | 77 | TAI CHI INICIACIÓN _____         | 91 |
| PILATES AÉREO _____                     | 77 | TAI CHI INTERMEDIO _____         | 91 |
| PILATES SUELO _____                     | 78 | TAI CHI AVANZADO _____           | 91 |
| PILATES SUELO AVANZADO _____            | 79 | YOGA _____                       | 91 |
| PILATES GENERACIÓN Z _____              | 79 |                                  |    |
| PONTE EN FORMA CORRIENDO _____          | 79 |                                  |    |
| RITMOS LATINOS INI. _____               | 79 |                                  |    |
| RITMOS LATINOS NIVEL MEDIO _____        | 80 |                                  |    |
| SEVILLANAS _____                        | 80 |                                  |    |
| TAI CHI _____                           | 80 |                                  |    |
| TAI CHI AVANZADO _____                  | 80 |                                  |    |
| TENIS NIVEL 1 _____                     | 81 |                                  |    |
| TENIS NIVEL 2 _____                     | 81 |                                  |    |
| TENIS NIVEL 3 _____                     | 81 |                                  |    |
| TONIBIKE _____                          | 82 |                                  |    |
| TONIFICACIÓN- TRX _____                 | 82 |                                  |    |
| TRAIL RUNNING _____                     | 82 |                                  |    |
| YOGA _____                              | 83 |                                  |    |
| YOGA AÉREO _____                        | 83 |                                  |    |
| YOGA PARA EMBARAZADAS _____             | 84 |                                  |    |
| ZUMBA _____                             | 84 |                                  |    |

## MAYORES

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| A POR LOS 100 _____                 | 85 |
| ACTIVIDADES ACUÁTICAS _____         | 85 |
| AERÓBIC _____                       | 85 |
| AQUABAILES _____                    | 86 |
| AQUAERÓBIC _____                    | 86 |
| BAILES _____                        | 86 |
| BODYPUMP _____                      | 86 |
| CIRCUITO BÁSICO DE EJERCICIOS _____ | 87 |
| ESPALDA SANA _____                  | 87 |
| GIMNASIA _____                      | 87 |
| GIMNASIA EN EL AGUA _____           | 88 |
| MUSCULACIÓN DESDE 0 _____           | 88 |

## DEPORTE EN FAMILIA

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| BUCEO _____                     | 92 |
| EXCURSIÓN A CABALLO. INI. _____ | 92 |
| PATINAJE EN FAMILIA _____       | 93 |
| GOLF. INI. Y PREFECC. _____     | 93 |

## PERSONAS CON DISCAPACIDAD

## A LA CARTA

## ACTIVIDADES VIRTUALES

## TARIFAS PLANAS

## CICLO INDOOR VIRTUAL

## CAMPAÑAS

## TORNEOS

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

## CALENDARIO

## SERVICIOS FLEXIBLES





📍 CENTRO CIUDAD

# LOGROÑO

## Pista de hielo Lobete

- DIMENSIONES OLÍMPICAS
- CAFETERÍA

PATINES Y CASCO INCLUIDOS

**NIÑOS DESDE 3 AÑOS\* desde 3,30€**

**ADULTOS desde 4,70€**

\* Los menores de 12 años deben ir acompañados.



C/ Albia de Castro, 5  
26003 Logroño  
Tel. 941 23 59 24

Logroñodeporte



Logroño

+ información en web:



## Salas de Musculación

LA RIBERA - LOBETE - LAS GAUNAS



ACCEDER CON TU BONO A CUALQUIERA DE LAS TRES SALAS.

**HORARIO ININTERRUMPIDO DE 7:00 a 22:30 HORAS**

(Consulta TODOS los horarios en [www.logroñodeporte.es](http://www.logroñodeporte.es))

Bonos desde 14 euros / mes. Abono mensual abonado +60 años 8,50 euros / mes

## ÍNDICE DE ACTIVIDADES POR INSTALACIÓN

### C.D.M. LA RIBERA

AJEDREZ INICIACIÓN  
 AJEDREZ INTERMEDIO  
 AQUAPILATES  
 AQUAZUMBA  
 BODYPUMP  
 CICLO INDOOR  
 CORE FIT  
 ENTRENA CORRIENDO  
 ENTRENAMIENTO GRUPOS REDUCIDOS  
 ESCUELA DE AJEDREZ INICIACIÓN  
 ESPALDA SANA  
 GAP  
 GIMNASIA  
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  
 GIMNASIA EN EL AGUA  
 INTERVAL CARDIO STRONG  
 MARCHA NÓRDICA. INICIACIÓN  
 NATACIÓN 10-13 AÑOS  
 NATACIÓN 12 A 36 MESES (CURSILLO)  
 NATACIÓN 14-17 AÑOS  
 NATACIÓN 3 AÑOS  
 NATACIÓN 6-7 AÑOS INICIACIÓN  
 NATACIÓN 6-7 AÑOS PERFECCIONAMIENTO  
 NATACIÓN 8-9 AÑOS  
 NATACIÓN DESDE CERO  
 NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO  
 NATACION INICIACIÓN  
 NATACIÓN MANTENIMIENTO  
 NATACIÓN PRO  
 NATACIÓN PARA LA SALUD  
 PILATES  
 PILATES AÉREO  
 PILATES SUELO  
 RITMOS LATINOS INICIACIÓN  
 RITMOS LATINOS NIVEL MEDIO  
 TONIBIKE  
 ENTRENAMIENTO NATACIÓN GRUPOS

REDUCIDOS  
 YOGA  
 BODYPUMP GENERACIÓN Z  
 YOGA AÉREO  
 ZUMBA  
 NATACIÓN 4-5 AÑOS  
 GIMNASIA HIPOPRESIVA

### C.D.M. LAS GAUNAS

ACTIVIDADES ACUATICAS  
 AERÓBIC  
 AEROCOMBAT  
 AQUAERÓBIC  
 BODYPUMP  
 ENTRENA CORRIENDO  
 ESCALADA EN ROCÓDROMO (INICIACIÓN)  
 ESCALADA EN ROCÓDROMO (PERFECCIONAMIENTO)  
 ESGRIMA  
 ESGRIMA (MATERIAL)  
 ESPALDA SANA  
 GAP  
 GIMNASIA  
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  
 GIMNASIA EN EL AGUA  
 GIMNASIA HIPOPRESIVA  
 MINDFITNESS  
 NATACIÓN 3 AÑOS  
 NATACIÓN 6-7 AÑOS PERFECCIONAMIENTO  
 NATACIÓN 8-9 AÑOS  
 NATACIÓN 14-17 AÑOS  
 NATACIÓN 10-13 AÑOS  
 NATACIÓN 6-7 AÑOS INICIACIÓN  
 NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO  
 NATACIÓN MANTENIMIENTO  
 NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS  
 PATINAJE  
 PATINAJE INICIACIÓN

PILATES  
 PILATES SUELO  
 SKATE  
 TAI CHI  
 TAI CHI AVANZADO  
 TAI CHI INTERMEDIO  
 YOGA  
 ZUMBA  
 AQUASALUD  
 ENTRENAMIENTO GRUPOS REDUCIDOS  
 NATACIÓN 4 AÑOS  
 NATACIÓN 4-5 AÑOS  
 AQUAZUMBA  
 BUCEO  
 FRONTENIS  
 PELOTA MANO INICIACIÓN  
 SKATE INICIACIÓN  
 SKATE PERFECCIONAMIENTO

## C.D.M. LAS NORIAS

AGILITY AVANZADO. CURSILLOS  
 AGILITY INICIACIÓN. CURSILLOS  
 AGILITY INTERMEDIO. CURSILLOS  
 BODYPUMP  
 CROSS TRAINING  
 CROSS TRAINING RACING  
 ENTRENA CORRIENDO  
 OCR  
 PÁDEL 8-12 AÑOS PERFECCIONAMIENTO  
 PÁDEL NIVEL 1  
 PÁDEL NIVEL 2  
 PÁDEL NIVEL 3  
 PÁDEL PARA MUJERES NIVEL 1  
 PÁDEL PARA MUJERES NIVEL 2  
 PATINAJE INICIACIÓN  
 PATINAJE PERFECCIONAMIENTO  
 PONTE EN FORMA CORRIENDO  
 TENIS 8-12 AÑOS  
 TENIS NIVEL 1  
 TENIS NIVEL 2  
 TENIS NIVEL 3

CROSS TRAINING INICIACIÓN  
 CROSS TRAINING INICIACIÓN  
 ENTRENAMIENTO FUNCIONAL  
 PÁDEL 12-16 AÑOS INICIACIÓN  
 PÁDEL 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO  
 PÁDEL 6-8 AÑOS INICIACIÓN  
 PÁDEL 8-12 AÑOS INICIACIÓN  
 PATINAJE EN FAMILIA  
 PICKLEBALL 10-16  
 PICKLEBALL INICIACIÓN  
 PICKLEBALL PERFECC.  
 PILATES SUELO  
 TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN  
 TENIS 8-12 AÑOS INICIACIÓN  
 TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO  
 TENIS 8-12 AÑOS PERFECCIONAMIENTO  
 TRAIL RUNNING

## C.D.M. LOBETE

A POR LOS 100  
 ACTIVIDADES ACUATICAS  
 ACTIVIDADES ACUATICAS  
 AERÓBIC  
 AQUABAILES  
 AQUABOXING  
 AQUAERÓBIC  
 AQUAFITNESS  
 AQUASALUD  
 AQUAZUMBA  
 BAILES  
 DANZATERAPIA  
 ESPALDA SANA  
 GAP  
 GIMNASIA  
 ZUMBA  
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  
 GIMNASIA EN EL AGUA  
 ENTRENAMIENTO NATACIÓN GRUPOS  
 REDUCIDOS  
 INTERVAL STEP  
 NATACIÓN 10-13 AÑOS



NATACIÓN 14-17 AÑOS  
 NATACIÓN 6-7 AÑOS PERFECCIONAMIENTO  
 NATACIÓN 8-9 AÑOS  
 NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO  
 NATACIÓN MANTENIMIENTO  
 NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS  
 NATACIÓN PRO  
 PATINAJE ARTÍSTICO SOBRE HIELO.  
 MULTIDEPORTE  
 PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN  
 PATINAJE SOBRE HIELO. INIC/ PERF.  
 GIMNASIA HIPOPRESIVA  
 MINDFITNESS  
 PILATES SUELO  
 PILATES  
 PILATES SUELO AVANZADO  
 PILATES BARRÉ  
 PILATES GENERACIÓN Z  
 TAI CHI AVANZADO  
 TAI CHI INICIACIÓN  
 TAI CHI INTERMEDIO  
 YOGA  
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MASTECTO-  
 MIZADAS  
 NATACIÓN DESDE CERO  
 NATACIÓN 6-7 AÑOS INICIACIÓN  
 NATACIÓN 3 AÑOS  
 NATACIÓN DESDE CERO  
 NATACIÓN 4 AÑOS  
 AQUAPILATES  
 ACTIVIDAD ACUÁTICA PARA EMBARAZADAS  
 NATACIÓN 4-5 AÑOS  
 NATACIÓN 5 AÑOS  
 ACONDICIONAMIENTO FÍSICO  
 KRAV MAGA  
 EXPRESIÓN CORPORAL Y BAILE  
 VOLEIBOL  
 YOGA PARA EMBARAZADAS

## C.F. PRADOVIEJO

AEROCOMBAT  
 GIMNASIA  
 BAILES  
 PILATES  
 PILATES SUELO  
 SEVILLANAS  
 ULTIMATE FRISBEE  
 YOGA  
 ESPALDA SANA  
 BODYPUMP

## CAMPO DE GOLF

GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO  
 GOLF. PERFECCIONAMIENTO

## CLUB DE TIRO REY PASTOR

TIRO OLÍMPICO

## EL DORADO

HÍPICA. INICIACIÓN  
 HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO  
 EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN)

## ESTADIO DE FÚTBOL

BOXEO  
 BOXEO PERFECCIONAMIENTO  
 ENTRENA CORRIENDO  
 ESGRIMA  
 ESGRIMA PERFECCIONAMIENTO  
 PONTE EN FORMA CORRIENDO  
 PEQUE ESGRIMA

## P.M. CABALLERO DE LA ROSA

GIMNASIA RÍTMICA

## P.M. DOCTORES CASTROVIEJO

PELOTA MANO INICIACIÓN/ PERFECC.  
 PELOTA MANO PERFECCIONAMIENTO

## P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA

BODYPUMP  
BODYPUMP GENERACION Z  
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  
INTERVAL CARDIO STRONG  
ZUMBA

## P.M. ESPARTERO

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  
INTERVAL STEP

## P.M. GONZALO DE BERCEO

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO  
GAP  
ZUMBA

## P.M. LA GUINDALERA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO  
GAP  
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  
INTERVAL CARDIO STRONG

## P.M. MADRE DE DIOS

ATLETISMO  
CIRCO  
COMERCIAL DANCE SPORT  
ENTRENAMIENTO ACROBÁTICO  
ZUMBA

## P.M. MADRID MANILA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO  
GAP  
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  
KÁRATE

## P.M. MILENARIO DE LA LENGUA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO  
GAP  
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  
TONIFICACIÓN- TRX

## P.M. MURRIETA

AERÓBIC  
CORE FIT  
GAP  
GIMNASIA RÍTMICA  
KÁRATE

## P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA

ACONDICIONACESTO  
ACONDICIONAFÚTBOL

## P.M. SIETE INFANTES DE LARA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO  
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL  
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL GENERACIÓN Z  
GAP  
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  
KRAV MAGA  
ZUMBA

## P.M. TITIN III

BÁDMINTON

## P.M. VALDEGASTEA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO  
BÁDMINTON  
CROSS TRAINING INICIACIÓN

## P.M. VAREA

FRONTENIS  
PALETA  
ULTIMATE FRISBEE  
ZUMBA

## P.M. VICENTE OCHOA

BALONMANO  
TRAIL RUNNING

## NORMAS COMUNES AL PROGRAMA

### 1. FORMAS DE INSCRIPCIÓN Y HORARIO

#### Telefónica

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

#### Internet

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

#### Presencial

- Exclusivamente para personas mayores de 65 años y sólo en actividades específicas para la tercera edad.

### 2.- FECHAS DE COMIENZO DE INSCRIPCION POR ACTIVIDAD:

#### PROGRAMA CONCILIA:

Del 19 al 24 de agosto, exclusivamente para las personas abonadas a Logroño Deporte, tienen la opción prioritaria en las actividades del programa concilia. Se trata de aquellas actividades que se realizan en la misma instalación, mismos días y horarios para permitir la inscripción conjunta de 1 a 2 personas adultas con 1 a 4 menores.

#### RESTO DEL PROGRAMA.PERSONAS ABONADAS.

##### 26 DE AGOSTO: ACTIVIDADES PARA MAYORES

A por los 100, Actividades acuáticas, Aerobic, Aquabailles, Aquaerobic, Bailes, Bodypump, Circuito básico de ejercicios Pilates, Espalda sana, Gimnasia, Gimnasia en el agua, Natación desde cero, Iniciación, Perfeccionamiento y Mantenimiento, Musculación desde cero, Tai Chi iniciación, intermedio y avanzado y Yoga.

##### 28 DE AGOSTO: ACTIVIDADES PARA INFANTILES Y JÓVENES

Atletismo, Bádminton, Balonmano, Boxeo, Buceo, Chiquirritmo, Circo, Comercial dance sport, Entrenamiento Acrobático, Escalada en rocódromo, Escuela de ajedrez, Esgrima, Excursión a caballo, Expresión corporal y baile, Frontenis, Gimnasia Rítmica, Golf, Hípica, Kárate, Krav Maga, Multideporte, Nataciones, Pádel, Paleta, Patinaje, Patinaje en familia, Patinaje sobre hielo, Peque Esgrima, Pelota mano, Pickleball, Skate, Tenis, Tiro olímpico, Ultimate frisbee, Voleibol, Zumba y Trail Running.

## ACTIVIDADES PARA JÓVENES Y ADULTOS (según actividad):

### 2 DE SEPTIEMBRE: ACTIVIDADES EN PISTA, SALA O AIRE LIBRE.

Acondicionacesto, Acondiciona fútbol, Acondicionamiento Físico, Aeróbic, Agility, Ajedrez, Bádminton, Corefit, Entrenamiento en grupos reducidos, Escalada en rocódromo, Esgrima, Excursión a caballo, GAP, Gimnasia de mantenimiento, Gimnasia mantenimiento mastectomizadas, Golf, Hípica, Krav Maga, Marcha Nórdica, Pádel, Patinaje, Patinaje en familia, Patinaje artístico sobre hielo, Patinaje sobre hielo, Pickleball, Ponte en Forma Corriendo, Ritmos Latinos, Tenis, Tonificación-TRX, Ultimate Frisbee, Zumba, Sevillanas.

### 4 DE SEPTIEMBRE: ACTIVIDADES SUAVES Y DE RELAJACIÓN

Danzaterapia, Espalda Sana, Gimnasia Hipopresiva, Mindfitness, Pilates aéreo, Pilates Barré, Pilates Suelo, Pilates Generación Z, Taichi, Yoga, Yoga aéreo y Yoga para embarazadas.

### 9 DE SEPTIEMBRE: ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DE AGUA Y DE ALTA INTENSIDAD.

**AGUA:** Aquaboxing, Aquaeróbic, Aquafitness, Aquapilates, Aquasalud, Aquazumba, Buceo, Gimnasia en el agua, Natación de mantenimiento, Nataciones iniciación y perfeccionamiento, Natación para la Salud, Natación desde Cero, Actividad acuática para Embarazadas, Entrenamiento natación grupos reducidos.

**ALTA INTENSIDAD:** Aerocombat, Bodypump, Bodypump generación Z, Boxeo, Ciclo indoor, Cross training, Cross training de iniciación, Cross Training iniciación Generación Z, Cross training RACING, Entrena Corriendo, Entrenamiento Funcional, Entrenamiento Funcional Generación Z, Interval Cardio Strong, Natación de mantenimiento y Natación avanzados, Natación PRO, OCR carreras de obstáculos, Tonibike, Trail Running.

## PERSONAS NO ABONADAS CON CARNET DE USUARIAS

DESDE EL 11 DE SEPTIEMBRE: A TODAS LAS ACTIVIDADES CON PLAZAS LIBRES.

## ESCUELA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Inscripciones según información en cada actividad.

Desde el 1 de septiembre ABONADOS

Desde el 8 de septiembre USUARIOS

### 3. REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN

Para poder inscribirse en una actividad deportiva municipal, previamente se tendrá que estar en posesión de la tarjeta de persona ABONADA o USUARIA de los Servicios Deportivos Municipales Logroño Deporte.

Para obtener dicha 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.

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

### HORARIOS DE ATENCIÓN AL PÚBLICO:

**Oficinas de Logroño Deporte:** Plaza de las Chiribitas nº1, tel.: 941 27 70 55

**Julio y Agosto:** De lunes a viernes, de 08:00 a 15:00 horas.

**A partir del 1 de septiembre** Oficinas de Logroño Deporte: Plaza Chiribitas

- Lunes de 8.30 h. a 14.30 horas.
- Martes de 8.30 h. a 14.30 h. y de 17 a 19 horas
- Miércoles de 8.30 horas a 17 horas (ininterrumpido)
- Jueves de 8.30 h. a 14.30 horas.
- Viernes de 8.30 h. a 14.30 horas.



El cobro de la tarifa de la actividad deportiva se realizará de la siguiente manera: el 50%, en concepto de matrícula, será cobrado en el momento de realizar la inscripción. Este importe no será devuelto en ningún caso. El resto en la fecha prevista del inicio de la misma, salvo que previamente comunique a Logroño deporte la baja de dicha actividad, y este importe no será devuelto en ningún concepto. En las actividades con una duración igual o inferior a una semana el cobro se realizará en un único recibo.

Las inscripciones a la mayor parte de las actividades deportivas quedan abiertas durante toda la temporada, siempre y cuando haya plazas vacantes.

Logroño Deporte se reserva la potestad de realizar promociones en las tarifas, en función del período del año en que se encuentre la actividad y/o la aceptación tenida. Igualmente en caso de promociones especiales, como Los Combos de musculación Logroño deporte, llevarán su especificación de cobro en la descripción del producto.

## 4. BAJA EN LA ACTIVIDAD

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](mailto: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.

Los alumn@s inscritos en cursillos de corta duración (que no van de octubre a mayo) y que no asistan sin previo aviso, podrán ser dados de baja, ocupar su plaza y no devolver la cuantía del curso. Para avisar se puede hacer comunicándolo al instructor de la actividad y/o desde la web de logroño Deporte en el "Portal del abonado".

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.

## 5. INFORMACIÓN GENERAL DE LAS ACTIVIDADES

La duración del programa, de manera general, es del 1 de octubre de 2025 al 31 de mayo de 2026 y específicamente, la propia de cada actividad.

Las vacaciones se ajustarán al calendario deportivo municipal que se adjunta en el presente programa o en su defecto que se podrá consultar en [www.logroñodeporte.es](http://www.logroñodeporte.es)

Como norma general aquellas actividades que tengan menos del 50% de las plazas ofertadas cu-

biertas, se suspenderán automáticamente y no se realizarán. También es posible que habiéndose alcanzando esta cifra se pudiera suspender un curso, si los criterios técnicos o económicos así lo aconsejaran.

En las actividades donde haya una pre-inscripción y las personas interesadas tengan que realizar pruebas de selección, se informará de los días y horarios de las mismas. Esta información aparece reflejada en el programa. Si no apareciese esta información en el folleto, se realizará el primer día de la actividad dentro de su horario.

Para las personas que trabajan a turnos, se les sugiere consultar la opción de adquirir bonos de las "actividades a la carta" en lugar de inscribirse y/o en caso de estar inscrito/a, el "Si no puedes hoy" de actividades que dispongan de este tipo de opción (aplicable a partir del mes de noviembre).

La inscripción a las actividades de Logroño deporte no obligan en ningún momento a federarse ni a competir, siendo una opción personal de cada inscrito o representante legal el hacerlo con la federación o club correspondiente. Dejando claro que el coste asociado que pudiera conllevar esta opción, está totalmente al margen del precio y realización de la actividad de Logroño Deporte que se realiza en los días, lugar y horarios, marcados y comprometidos.

## 6. ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO

LOGROÑO DEPORTE se reserva la facultad de suspender las clases en determinados momentos, si otras actividades requieren el uso del espacio destinado a las clases y no hubiera otras alternativas para desarrollar el programa.

Las clases pueden ser suspendidas por climatología adversa. No serán recuperables.

Las actividades están señaladas con un icono lateral marcando la temporalidad de las mismas:

A: anual

1C y 2C: primer cuatrimestre, segundo cuatrimestre

1T, 2T y 3T: primer trimestre, segundo trimestre y tercer trimestre.

La no asistencia a determinado número de clases seguidas, como más adelante se especifica, sin justificación y/o aviso, podrá ser causa de baja automática en la actividad pudiéndose cubrir la plaza por LOGROÑO DEPORTE, sin derecho al reintegro del importe cobrado.

- Actividades de temporada de tres días a la semana: 6 clases
- Actividades de temporada de dos días a la semana: 4 clases
- Cursillos: 1 clase

Es **requisito imprescindible** acudir a la actividad a la que se ha inscrito con la tarjeta de persona abonada o usuaria o carnet virtual, 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, se les puede denegar el acceso a la instalación, si el hecho es reiterado y advertido.

La tarjeta de persona usuaria da acceso a la instalación 30 minutos antes y hasta 30 minutos después del horario de la actividad a la que se ha inscrito.

Los padres/madres o acompañantes de las personas inscritas en las actividades deportivas, sólo podrán permanecer en el control de acceso a las instalaciones hasta el comienzo de la actividad. Sólo se permitirá el acceso y permanencia durante el desarrollo de la actividad en casos específicamente determinados por LOGROÑO DEPORTE (jornadas de puertas abiertas, exhibiciones y actividades que requieran acompañantes según programa).

Las actividades programadas para mayores de 16 años están marcadas según el nivel de intensidad:

|                                      |                                                                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 5 Actividad de Intensidad Muy Alta   |  |
| 4 Actividad de Intensidad Alta       |  |
| 3 Actividad de Intensidad Media-alta |  |
| 2 Actividad de Intensidad Media      |  |
| 1 Actividad de Intensidad Baja       |  |

Si una vez iniciada la actividad a la que se inscribe, el instructor/a, pone de manifiesto la concurrencia de falta de condiciones físicas, de salud o de nivel que se necesitaría para proseguir el curso, se adoptarán las medidas cautelares oportunas.

Las personas que, por motivos del requisito de edad, no hayan podido apuntarse a una actividad, tendrán opción de hacerlo a través del coordinador/a correspondiente 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.

Los niños/as menores de 9 años que realicen algún curso podrán ser acompañados/as al vestuario mientras se cambian. (Si los acompañantes carecen de la tarjeta de persona abonada, en el control de la instalación se les facilitará la entrada).

Es obligatorio para todo aquel que acceda a las instalaciones deportivas municipales, cumplir con la normativa de la instalación.

Es recomendable que cada persona inscrita lleve consigo toalla u otro elemento similar para colocar encima de la colchoneta por motivos higiénicos. Si bien, será obligatorio en las actividades de relajación y gimnasias suaves como taichi, yoga, espalda sana o pilates.

Con respecto a las actividades ofertadas para las personas abonadas a Logroño Deporte, por los gimnasios pertenecientes a la Asociación de empresas de la salud y el ejercicio físico, Logroño Deporte, S.A no es organizadora ni coorganizadora de los mismos, por lo que toda responsabilidad derivada de las actividades programadas, calidad técnica del curso, aptitudes del profesorado, estado de la

instalación o del material, etc., será por cuenta de la empresa organizadora y cualquier incidencia que surja con respecto a las personas abonadas será resuelta por ella.

## 7. SEGURO DE ACCIDENTES

1. Toda persona inscrita en las actividades deportivas dispone, en caso de lesión ósea o muscular producida en el transcurso de la sesión y como consecuencia de la misma, de un seguro de accidentes concertado por Logroño Deporte con la compañía aseguradora DKV. Es obligación de las personas inscritas informar inmediatamente al instructor/a y/o a la coordinación deportiva de la lesión que pueda haber sufrido en el transcurso de la sesión, siendo condición indispensable para hacer uso del seguro deportivo. No teniéndose en cuenta comunicaciones posteriores al transcurso de la sesión dónde se hubiera producido.

En caso de accidentes:

- Notificar al instructor/a y/o a la coordinación deportiva inmediatamente
- Acudir a urgencias del centro concertado por la compañía aseguradora (Clínica los Manzanos)
- En caso de que se prescriba la atención por parte de un especialista, deberá solicitar previamente la autorización en DKV (Pl. de la Diversidad, 5 · 941 28 90 00- [atencioncliente.logrono@dkvseguros.es](mailto:atencioncliente.logrono@dkvseguros.es))

La atención de urgencias y médica posterior en su caso, será realizada por los médicos y centros concertados por la compañía aseguradora. Toda atención recibida fuera de estos cauces será por cuenta del particular.

En función de las circunstancias y de las actividades, el adulto acompañante tendrá la opción de comprar su seguro deportivo diario en la propia instalación donde se realiza la actividad.

2. Es deber del alumno informar al instructor/a y/o a la coordinación deportiva 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.

3. 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.

4. 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 instructor/a y/o a la coordinación deportiva, en caso contrario Logroño deporte se reserva las acciones oportunas.

## 8- OTRAS OBSERVACIONES

El tiempo efectivo de actividad en las sesiones de una hora o más, podrá ser de hasta 5 minutos inferior respecto al horario marcado en la programación. Este tiempo es necesario para la ventilación y/o limpieza, organización, no coincidencia con el siguiente grupo, control de asistencia y avisos necesarios.

En caso de obligación legal que reduzca y establezca el número de personas que pueden juntarse en un mismo espacio, las personas que se hayan inscrito las últimas en los grupos que excedan esta limitación, se les ofrecerá todas las opciones de cambio posibles y en su defecto la compensación que se genere.

LOGROÑO DEPORTE se reserva la facultad de aplazar o suspender las clases de manera total o parcial por motivos de seguridad/salud.

Todas las personas abonadas y usuarias 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.



Actividad donde los Infantiles menores, jóvenes y adultos, pueden realizar en el mismo horario y en el mismo centro deportivo, actividades específicas para su edad.

Con este fin se da prioridad a las inscripciones conjuntas de 1 a 2 JÓVENES Y ADULTOS y de 1 hasta 4 menores.

## INSCRIPCIONES

Para inscribirse solo hay que rellenar un formulario on-line en la página de Logroño Deporte [www.logronodeporte.es/concilia](http://www.logronodeporte.es/concilia) o a través del 010 en su horario habitual, menos el primer día de inscripción a las 9:00 h, indicando las dos actividades de las propuestas que se quieren conciliar.

Este programa Concilia está abierto exclusivamente para personas abonadas.

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

**Inscripciones del 19 al 24 de agosto**, exclusivamente para personas abonadas a Logroño deporte, tienen opción prioritaria las actividades del programa concilia.

EL PERIODO DE LA ACTIVIDAD ES DEL 01-10-2025 AL 30-05-2026, como norma general.

## NATACIÓN / NATACIÓN / GAP

| INSTALACIÓN      | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL |
|------------------|------|-----------|----------|-----------|----------|
| C.D.M. LA RIBERA | L-X  | 17:00     | 17:45    | 02-10-24  | 28-05-25 |

| ACTIVIDAD                    | EDAD GRAL         | AÑO NACIMIENTO | TARIFA |
|------------------------------|-------------------|----------------|--------|
| NATACIÓN 3 AÑOS              | INFANTIL          | 2022           | 215 €  |
| NATACIÓN 4-5 AÑOS            | INFANTIL          | 2020-2021      | 215 €  |
| NATACIÓN 6-7 AÑOS INICIACIÓN | MENORES           | 2018-2019      | 215 €  |
| NATACIÓN 6-7 AÑOS PERFECC    | MENORES           | 2018-2019      | 215 €  |
| GAP                          | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 125 €  |

## NATACIÓN / NATACIÓN / GIMNASIA HIPOPRESIVA

| INSTALACIÓN      | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL |
|------------------|------|-----------|----------|-----------|----------|
| C.D.M. LA RIBERA | L-X  | 17:45     | 18:30    | 01-10-25  | 27-05-26 |

| ACTIVIDAD            | EDAD GRAL         | AÑO NACIMIENTO | TARIFA |
|----------------------|-------------------|----------------|--------|
| NATACIÓN 3 AÑOS      | INFANTIL          | 2022           | 215 €  |
| NATACIÓN 4-5 AÑOS    | INFANTIL          | 2020-2021      | 215 €  |
| NATACIÓN 10-13 AÑOS  | MENORES           | 2012-2015      | 215 €  |
| NATACIÓN 8-9 AÑOS    | MENORES           | 2016-2017      | 215 €  |
| GIMNASIA HIPOPRESIVA | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 174 €  |

## NATACIÓN / NATACIÓN / NATACIÓN / GAP

| INSTALACIÓN      | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL |
|------------------|------|-----------|----------|-----------|----------|
| C.D.M. LA RIBERA | M-J  | 17:30     | 18:15    | 02-10-25  | 28-05-26 |

| ACTIVIDAD                    | EDAD GRAL         | AÑO NACIMIENTO | TARIFA |
|------------------------------|-------------------|----------------|--------|
| NATACIÓN 3 AÑOS              | INFANTIL          | 2022           | 215 €  |
| NATACIÓN 4-5 AÑOS            | INFANTIL          | 2020-2021      | 215 €  |
| NATACIÓN 6-7 AÑOS INICIACIÓN | MENORES           | 2018-2019      | 215 €  |
| NATACIÓN MANTENIMIENTO       | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 127 €  |
| GAP                          | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 125 €  |

## NATACIÓN / NATACIÓN / NATACIÓN

| INSTALACIÓN      | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL |
|------------------|------|-----------|----------|-----------|----------|
| C.D.M. LA RIBERA | M-J  | 18:15     | 19:00    | 02-10-25  | 28-05-26 |

| ACTIVIDAD                  | EDAD GRAL         | AÑO NACIMIENTO | TARIFA |
|----------------------------|-------------------|----------------|--------|
| NATACIÓN 3 AÑOS            | INFANTIL          | 2022           | 215 €  |
| NATACIÓN 4-5 AÑOS          | INFANTIL          | 2020-2021      | 215 €  |
| NATACIÓN 6-7 AÑOS PERFECC. | MENORES           | 2018-2019      | 215 €  |
| NATACIÓN MANTENIMIENTO     | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 127 €  |

## NATACIÓN / NATACIÓN / CICLO INDOOR

| INSTALACIÓN      | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL |
|------------------|------|-----------|----------|-----------|----------|
| C.D.M. LA RIBERA | V    | 17:45     | 18:30    | 03-10-25  | 29-05-26 |

| ACTIVIDAD         | EDAD GRAL         | AÑO NACIMIENTO | TARIFA |
|-------------------|-------------------|----------------|--------|
| NATACIÓN 4-5 AÑOS | INFANTIL          | 2020-2021      | 133 €  |
| NATACIÓN 8-9 AÑOS | MENORES           | 2016-2017      | 133 €  |
| CICLO INDOOR      | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 112 €  |

## PELOTA MANO / BODYPUMP / TAI CHI

| INSTALACIÓN       | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL |
|-------------------|------|-----------|----------|-----------|----------|
| C.D.M. LAS GAUNAS | L-X  | 18:00     | 19:00    | 01-10-25  | 27-05-26 |

| ACTIVIDAD              | EDAD GRAL         | AÑO NACIMIENTO | TARIFA |
|------------------------|-------------------|----------------|--------|
| PELOTA MANO INICIACIÓN | MENORES           | 2014-2019      | 136 €  |
| BODYPUMP               | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 161 €  |
| TAI CHI                | JÓVENES Y ADULTOS | 1926-2009      | 159 €  |



## NATACIÓN / AQUAERÓBIC

| INSTALACIÓN       | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL |
|-------------------|------|-----------|----------|-----------|----------|
| C.D.M. LAS GAUNAS | L-X  | 18:15     | 19:00    | 01-10-25  | 27-05-26 |

| ACTIVIDAD         | EDAD GRAL         | AÑO NACIMIENTO | TARIFA |
|-------------------|-------------------|----------------|--------|
| NATACIÓN 8-9 AÑOS | MENORES           | 2016-2017      | 215 €  |
| AQUAERÓBIC        | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 121 €  |

## FRONTENIS / TAI CHI / AEROCOMBAT / AQUAZUMBA

| INSTALACIÓN       | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL |
|-------------------|------|-----------|----------|-----------|----------|
| C.D.M. LAS GAUNAS | L-X  | 19:00     | 20:00    | 01-10-25  | 27-05-26 |

| ACTIVIDAD        | EDAD GRAL         | AÑO NACIMIENTO | TARIFA |
|------------------|-------------------|----------------|--------|
| FRONTENIS        | MENORES           | 2013-2017      | 136 €  |
| TAI CHI AVANZADO | JÓVENES Y ADULTOS | 1926-2009      | 159 €  |
| AEROCOMBAT       | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 163 €  |
| AQUAZUMBA        | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 153 €  |

## PATINAJE / ESPALDA SANA / PILATES SUELO

| INSTALACIÓN       | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL |
|-------------------|------|-----------|----------|-----------|----------|
| C.D.M. LAS GAUNAS | M-J  | 18:00     | 19:00    | 02-10-25  | 28-05-26 |

| ACTIVIDAD     | EDAD GRAL         | AÑO NACIMIENTO | TARIFA |
|---------------|-------------------|----------------|--------|
| PATINAJE      | MENORES           | 2015-2019      | 108 €  |
| ESPALDA SANA  | JÓVENES Y ADULTOS | 1926-2009      | 160 €  |
| PILATES SUELO | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 181 €  |

## PÁDEL / TENIS / BODYPUMP CROSS TRAINING / PÁDEL / PICKLEBALL

| INSTALACIÓN       | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL |
|-------------------|------|-----------|----------|-----------|----------|
| C.D.M. LAS NORIAS | L-X  | 18:00     | 19:00    | 01-10-25  | 03-06-26 |

| ACTIVIDAD                   | EDAD GRAL         | AÑO NACIMIENTO | TARIFA |
|-----------------------------|-------------------|----------------|--------|
| PÁDEL 8-12 AÑOS INICIACIÓN  | MENORES           | 2013-2017      | 359 €  |
| TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN | MENORES           | 2009-2013      | 358 €  |
| TENIS 12-16 AÑOS PERFEC.    | MENORES           | 2009-2013      | 358 €  |
| BODYPUMP                    | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 161 €  |
| CROSS TRAINING INICIACIÓN   | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 188 €  |
| PÁDEL NIVEL 2               | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 478 €  |
| PICKLEBALL INICIACIÓN       | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 326 €  |

## BUCEO / BUCEO

| INSTALACIÓN       | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL |
|-------------------|------|-----------|----------|-----------|----------|
| C.D.M. LAS GAUNAS | S-D  | 10:00     | 12:00    | 03-10-25  | 04-10-25 |
| C.D.M. LAS GAUNAS | S-D  | 10:00     | 12:00    | 14-11-25  | 15-11-25 |
| C.D.M. LAS GAUNAS | S-D  | 10:00     | 12:00    | 07-02-26  | 08-02-26 |
| C.D.M. LAS GAUNAS | S-D  | 10:00     | 12:00    | 14-03-26  | 15-03-26 |
| C.D.M. LAS GAUNAS | S-D  | 10:00     | 12:00    | 11-04-26  | 12-04-26 |
| C.D.M. LAS GAUNAS | S-D  | 10:00     | 12:00    | 09-05-26  | 10-05-26 |

| ACTIVIDAD | EDAD GRAL         | AÑO NACIMIENTO | TARIFA |
|-----------|-------------------|----------------|--------|
| BUCEO     | MENORES           | 2010-2016      | 59 €   |
| BUCEO     | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 62 €   |

## PÁDEL / TENIS / BODYPUMP CROSS TRAINING / PÁDEL / PICKLEBALL

| INSTALACIÓN       | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL |
|-------------------|------|-----------|----------|-----------|----------|
| C.D.M. LAS NORIAS | L-X  | 19:00     | 20:00    | 01-10-25  | 03-06-26 |

| ACTIVIDAD                  | EDAD GRAL         | AÑO NACIMIENTO | TARIFA |
|----------------------------|-------------------|----------------|--------|
| PÁDEL 8-12 AÑOS PERFECC.   | MENORES           | 2013-2017      | 359 €  |
| TENIS 8-12 AÑOS INICIACIÓN | MENORES           | 2013-2017      | 358 €  |
| TENIS 8-12 AÑOS PERFECC.   | MENORES           | 2013-2017      | 358 €  |
| BODYPUMP                   | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 161 €  |
| CROSS TRAINING             | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 188 €  |
| PÁDEL NIVEL 2              | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 478 €  |
| PICKLEBALL PERFECC.        | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 326 €  |

## TENIS / CROSS TRAINING

| INSTALACIÓN       | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL |
|-------------------|------|-----------|----------|-----------|----------|
| C.D.M. LAS NORIAS | M-J  | 17:00     | 18:00    | 02-10-25  | 04-06-26 |

| ACTIVIDAD                  | EDAD GRAL         | AÑO NACIMIENTO | TARIFA |
|----------------------------|-------------------|----------------|--------|
| TENIS 8-12 AÑOS INICIACIÓN | MENORES           | 2013-2017      | 358 €  |
| TENIS 8-12 AÑOS PERFECC.   | MENORES           | 2013-2017      | 358 €  |
| CROSS TRAINING INICIACIÓN  | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 188 €  |

## PÁDEL / TENIS / BODYPUMP / CROSS TRAINING

| INSTALACIÓN       | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL |
|-------------------|------|-----------|----------|-----------|----------|
| C.D.M. LAS NORIAS | M-J  | 18:00     | 19:00    | 02-10-25  | 04-06-26 |

| ACTIVIDAD                   | EDAD GRAL         | AÑO NACIMIENTO | TARIFA |
|-----------------------------|-------------------|----------------|--------|
| PÁDEL 12-16 AÑOS INICIACIÓN | MENORES           | 2009-2013      | 359 €  |
| PÁDEL 12-16 AÑOS PERFECC.   | MENORES           | 2009-2013      | 359 €  |
| TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN | MENORES           | 2009-2013      | 358 €  |
| TENIS 12-16 AÑOS PERFECC.   | MENORES           | 2009-2013      | 358 €  |
| BODYPUMP                    | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 161 €  |
| CROSS TRAINING              | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 188 €  |

## PÁDEL / TENIS / TENIS

| INSTALACIÓN       | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL |
|-------------------|------|-----------|----------|-----------|----------|
| C.D.M. LAS NORIAS | V    | 17:00     | 18:00    | 03-10-25  | 05-06-26 |

| ACTIVIDAD                  | EDAD GRAL         | AÑO NACIMIENTO | TARIFA |
|----------------------------|-------------------|----------------|--------|
| PÁDEL 8-12 AÑOS PERFECC.   | MENORES           | 2013-2017      | 181 €  |
| PÁDEL 8-12 AÑOS INICIACIÓN | MENORES           | 2013-2017      | 181 €  |
| TENIS 8-12 AÑOS INICIACIÓN | MENORES           | 2009-2013      | 183 €  |
| TENIS NIVEL 2              | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 200 €  |

## PÁDEL / TENIS / PÁDEL / TENIS

| INSTALACIÓN       | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL |
|-------------------|------|-----------|----------|-----------|----------|
| C.D.M. LAS NORIAS | V    | 18:00     | 19:00    | 03-10-25  | 05-06-26 |

| ACTIVIDAD                 | EDAD GRAL         | AÑO NACIMIENTO | TARIFA |
|---------------------------|-------------------|----------------|--------|
| PÁDEL 6-8 AÑOS INICIACIÓN | MENORES           | 2017-2019      | 181 €  |
| TENIS 8-12 AÑOS PERFECC.  | MENORES           | 2009-2013      | 183 €  |
| TENIS NIVEL 2             | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 200 €  |
| PÁDEL NIVEL 1             | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 245 €  |

## PÁDEL / TENIS / PÁDEL / TENIS / ENTRENAMIENTO FUNCIONAL / PONTE EN FORMA CORRIENDO

| INSTALACIÓN       | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL |
|-------------------|------|-----------|----------|-----------|----------|
| C.D.M. LAS NORIAS | S    | 10:00     | 11:00    | 04-10-25  | 06-06-26 |

| ACTIVIDAD                  | EDAD GRAL         | AÑO NACIMIENTO | TARIFA |
|----------------------------|-------------------|----------------|--------|
| PÁDEL 6-8 AÑOS INICIACIÓN  | MENORES           | 2017-2019      | 181 €  |
| PÁDEL 8-12 AÑOS INICIACIÓN | MENORES           | 2013-2017      | 181 €  |
| TENIS 12-16 AÑOS PERFECC.  | MENORES           | 2009-2013      | 183 €  |
| PÁDEL NIVEL 1              | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 245 €  |
| TENIS NIVEL 3              | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 200 €  |
| ENTRENAMIENTO FUNCIONAL    | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 77 €   |
| PONTE EN FORMA CORRIENDO   | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 82 €   |



## PATINAJE EN FAMILIA / PATINAJE EN FAMILIA

| INSTALACIÓN       | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL |
|-------------------|------|-----------|----------|-----------|----------|
| C.D.M. LAS NORIAS | S    | 10:30     | 11:30    | 04-10-25  | 23-05-26 |

| ACTIVIDAD           | EDAD GRAL         | AÑO NACIMIENTO | TARIFA |
|---------------------|-------------------|----------------|--------|
| PATINAJE EN FAMILIA | MENORES           | 2009-2019      | 78 €   |
| PATINAJE EN FAMILIA | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 78 €   |

## PÁDEL / TENIS / PILATES SUELO / PÁDEL / TENIS

| INSTALACIÓN       | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL |
|-------------------|------|-----------|----------|-----------|----------|
| C.D.M. LAS NORIAS | S    | 11:00     | 12:00    | 04-10-25  | 06-06-26 |

| ACTIVIDAD                   | EDAD GRAL         | AÑO NACIMIENTO | TARIFA |
|-----------------------------|-------------------|----------------|--------|
| PÁDEL 8-12 AÑOS INICIACIÓN  | MENORES           | 2013-2017      | 181 €  |
| PÁDEL 8-12 AÑOS PERFECCI.   | MENORES           | 2013-2017      | 181 €  |
| TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN | MENORES           | 2009-2013      | 183 €  |
| PILATES SUELO               | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 97 €   |
| PÁDEL NIVEL 1               | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 245 €  |
| TENIS NIVEL 1               | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 200 €  |



## PÁDEL / TENIS / PILATES SUELO / PÁDEL / TENIS

| INSTALACIÓN       | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL |
|-------------------|------|-----------|----------|-----------|----------|
| C.D.M. LAS NORIAS | S    | 12:00     | 13:00    | 04-10-25  | 06-06-26 |

| ACTIVIDAD                   | EDAD GRAL         | AÑO NACIMIENTO | TARIFA |
|-----------------------------|-------------------|----------------|--------|
| TENIS 8-12 AÑOS PERFECC.    | MENORES           | 2009-2013      | 183 €  |
| PÁDEL 12-16 AÑOS INICIACIÓN | MENORES           | 2009-2013      | 181 €  |
| PÁDEL 12-16 AÑOS PERFECC.   | MENORES           | 2009-2013      | 181 €  |
| PILATES SUELO               | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 97 €   |
| PÁDEL NIVEL 2               | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 245 €  |
| TENIS NIVEL 2               | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 200 €  |

## MULTIDEPORTE / VOLEIBOL / YOGA / GAP

| INSTALACIÓN   | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL |
|---------------|------|-----------|----------|-----------|----------|
| C.D.M. LOBETE | M-J  | 18:00     | 19:00    | 02-10-25  | 28-05-26 |

| ACTIVIDAD    | EDAD GRAL         | AÑO NACIMIENTO | TARIFA |
|--------------|-------------------|----------------|--------|
| MULTIDEPORTE | INFANTIL          | 2021-2022      | 136 €  |
| VOLEIBOL     | MENORES           | 2014-2017      | 136 €  |
| YOGA         | JÓVENES Y ADULTOS | 1926-2009      | 180 €  |
| GAP          | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 145 €  |

## MULTIDEPORTE / VOLEIBOL / GAP

| INSTALACIÓN   | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL |
|---------------|------|-----------|----------|-----------|----------|
| C.D.M. LOBETE | L-X  | 18:00     | 19:00    | 01-10-25  | 27-05-26 |

| ACTIVIDAD    | EDAD GRAL         | AÑO NACIMIENTO | TARIFA |
|--------------|-------------------|----------------|--------|
| MULTIDEPORTE | INFANTIL          | 2021-2022      | 136 €  |
| VOLEIBOL     | MENORES           | 2014-2019      | 136 €  |
| GAP          | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 145 €  |

## MULTIDEPORTE / VOLEIBOL / ACONDI. FÍSICO

| INSTALACIÓN   | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL |
|---------------|------|-----------|----------|-----------|----------|
| C.D.M. LOBETE | M-J  | 17:00     | 18:00    | 02-10-25  | 28-05-26 |

| ACTIVIDAD               | EDAD GRAL         | AÑO NACIMIENTO | TARIFA |
|-------------------------|-------------------|----------------|--------|
| MULTIDEPORTE            | INFANTIL          | 2021-2022      | 136 €  |
| VOLEIBOL                | MENORES           | 2014-2017      | 136 €  |
| ACNDICIONAMIENTO FÍSICO | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 153 €  |

## GOLF / GOLF

| INSTALACIÓN   | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL |
|---------------|------|-----------|----------|-----------|----------|
| CAMPO DE GOLF | L    | 18:00     | 18:50    | 06-10-25  | 01-12-25 |
| CAMPO DE GOLF | X    | 18:00     | 18:50    | 08-10-25  | 03-12-25 |
| CAMPO DE GOLF | L    | 18:00     | 18:50    | 12-01-26  | 09-03-26 |
| CAMPO DE GOLF | X    | 18:00     | 18:50    | 14-01-26  | 11-03-26 |
| CAMPO DE GOLF | L    | 18:00     | 18:50    | 23-03-26  | 02-06-26 |
| CAMPO DE GOLF | X    | 18:00     | 18:50    | 25-03-26  | 27-05-26 |

| ACTIVIDAD                   | EDAD GRAL         | AÑO NACIMIENTO | TARIFA |
|-----------------------------|-------------------|----------------|--------|
| GOLF. INICIACIÓN Y PERFECC. | MENORES           | 2010-2020      | 145 €  |
| GOLF. INICIACIÓN Y PERFECC. | JÓVENES Y ADULTOS | 1926-2009      | 145 €  |

## HÍPICA INICIACIÓN / HÍPICA INICIACIÓN

| INSTALACIÓN | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL |
|-------------|------|-----------|----------|-----------|----------|
| EL DORADO   | L-X  | 20:00     | 21:00    | 13-10-25  | 15-12-25 |
| EL DORADO   | L-X  | 20:00     | 21:00    | 12-01-26  | 11-03-26 |

| ACTIVIDAD          | EDAD GRAL         | AÑO NACIMIENTO | TARIFA |
|--------------------|-------------------|----------------|--------|
| HÍPICA. INICIACIÓN | MENORES           | 2009-2016      | 189 €  |
| HÍPICA. INICIACIÓN | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 189 €  |

## HÍPICA PERFECC. / HÍPICA PERFECC.

| INSTALACIÓN | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL |
|-------------|------|-----------|----------|-----------|----------|
| EL DORADO   | L-X  | 20:00     | 21:00    | 16-03-26  | 25-05-26 |

| ACTIVIDAD                 | EDAD GRAL         | AÑO NACIMIENTO | TARIFA |
|---------------------------|-------------------|----------------|--------|
| HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO | MENORES           | 2009-2016      | 189 €  |
| HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 189 €  |

## EXCURSIÓN A CABALLO / EXCURSIÓN A CABALLO

| INSTALACIÓN | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL |
|-------------|------|-----------|----------|-----------|----------|
| EL DORADO   | D    | 10:00     | 11:00    | 05-10-25  | 05-10-25 |
| EL DORADO   | D    | 10:00     | 11:00    | 19-10-25  | 19-10-25 |
| EL DORADO   | D    | 10:00     | 11:00    | 03-05-26  | 03-05-26 |
| EL DORADO   | D    | 10:00     | 11:00    | 17-05-26  | 17-05-26 |

| ACTIVIDAD                 | EDAD GRAL         | AÑO NACIMIENTO | TARIFA |
|---------------------------|-------------------|----------------|--------|
| EXCURSIÓN A CABALLO (INI) | MENORES           | 2009-2016      | 30 €   |
| EXCURSIÓN A CABALLO (INI) | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 30 €   |

## KRAV MAGA / GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

| INSTALACIÓN                 | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL |
|-----------------------------|------|-----------|----------|-----------|----------|
| P.M. SIETE INFANTES DE LARA | L-X  | 19:00     | 20:00    | 01-10-25  | 27-05-26 |

| ACTIVIDAD                 | EDAD GRAL         | AÑO NACIMIENTO | TARIFA |
|---------------------------|-------------------|----------------|--------|
| KRAV MAGA                 | MENORES           | 2009-2013      | 195 €  |
| GIMNASIA DE MANTENIMIENTO | JÓVENES Y ADULTOS | 1950-2009      | 145 €  |



## MULTIDEPORTE

| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 136 € | USUARIO | 272 € |

Actividad que pretende una introducción a distintos deportes, así como a la adquisición de capacidades fundamentales en los mismos (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, recepciones, herramientas...). Todo desde un enfoque lúdico e inclusivo.

|       |                    |                                                                                   |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
|       | INSTALACIÓN        |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| ANUAL | C.D.M. LOBETE      |  | -  | 2020-2021                                 | L-X  | 18:00     | 19:00    | 01-10-25  | 27-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LOBETE      |  | -  | 2021-2022                                 | M-J  | 17:00     | 18:00    | 02-10-25  | 28-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LOBETE      |  | -  | 2020-2021                                 | M-J  | 18:00     | 19:00    | 02-10-25  | 28-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|       | P.M. LA GUINDALERA | -                                                                                 | -  | 2017-2019                                 | L-X  | 18:00     | 19:00    | 02-10-25  | 28-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |

## NATACIÓN 12 A 36 MESES (CURSILLO)

| TARIFA 1 DÍA |      |         |       |
|--------------|------|---------|-------|
| ABONADO      | 54 € | USUARIO | 108 € |

| TARIFA 2 DÍAS |      |         |       |
|---------------|------|---------|-------|
| ABONADO       | 85 € | USUARIO | 169 € |

Primer contacto y familiarización con el medio acuático. El curso se realiza con la compañía de un adulto. Obligatorio el uso de gorro así como pañal de agua si fuese necesario.

|    |                  |                                                                                   |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|----|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
|    | INSTALACIÓN      |  | AC | MESES                                     | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| 1T | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 | -  | 12 a 36                                   | D    | 11:30     | 12:00    | 05-10-25  | 23-12-25           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|    | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 | -  | 12 a 36                                   | D    | 12:00     | 12:30    | 05-10-25  | 23-12-25           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|    | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 | -  | 12 a 36                                   | L-X  | 18:30     | 19:00    | 13-10-25  | 15-12-25           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|    | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 | -  | 12 a 36                                   | L-X  | 19:00     | 19:30    | 13-10-25  | 15-12-25           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|    | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 | -  | 12 a 36                                   | L-X  | 19:30     | 20:00    | 13-10-25  | 15-12-25           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|    | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 | -  | 12 a 36                                   | M-J  | 17:00     | 17:30    | 14-10-25  | 11-12-25           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|    | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 | -  | 12 a 36                                   | M-J  | 19:00     | 19:30    | 14-10-25  | 11-12-25           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|    | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 | -  | 12 a 36                                   | M-J  | 19:30     | 20:00    | 14-10-25  | 11-12-25           | 28-08-25 | 11-09-25 |
| 2T | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 | -  | 12 a 36                                   | D    | 11:30     | 12:00    | 11-01-26  | 08-03-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|    | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 | -  | 12 a 36                                   | D    | 12:00     | 12:30    | 11-01-26  | 08-03-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|    | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 | -  | 12 a 36                                   | L-X  | 18:30     | 19:00    | 12-01-26  | 11-03-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|    | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 | -  | 12 a 36                                   | L-X  | 19:00     | 19:30    | 12-01-26  | 11-03-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|    | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 | -  | 12 a 36                                   | L-X  | 19:30     | 20:00    | 12-01-26  | 11-03-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|    | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 | -  | 12 a 36                                   | M-J  | 17:00     | 17:30    | 13-01-26  | 12-03-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|    | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 | -  | 12 a 36                                   | M-J  | 19:00     | 19:30    | 13-01-26  | 12-03-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|    | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 | -  | 12 a 36                                   | M-J  | 19:30     | 20:00    | 13-01-26  | 12-03-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
| 3T | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 | -  | 12 a 36                                   | M-J  | 17:00     | 17:30    | 17-03-26  | 21-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|    | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 | -  | 12 a 36                                   | M-J  | 19:00     | 19:30    | 17-03-26  | 21-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|    | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 | -  | 12 a 36                                   | M-J  | 19:30     | 20:00    | 17-03-26  | 21-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|    | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 | -  | 12 a 36                                   | L-X  | 18:30     | 19:00    | 18-03-26  | 27-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|    | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 | -  | 12 a 36                                   | L-X  | 19:00     | 19:30    | 18-03-26  | 27-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|    | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 | -  | 12 a 36                                   | L-X  | 19:30     | 20:00    | 18-03-26  | 27-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|    | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 | -  | 12 a 36                                   | D    | 11:30     | 12:00    | 22-03-26  | 24-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|    | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 | -  | 12 a 36                                   | D    | 12:00     | 12:30    | 22-03-26  | 24-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |





## NATACIÓN 3 AÑOS

| TARIFA 1 DÍA |       |         |       |
|--------------|-------|---------|-------|
| ABONADO      | 133 € | USUARIO | 266 € |

| TARIFA 2 DÍAS |       |         |       |
|---------------|-------|---------|-------|
| ABONADO       | 215 € | USUARIO | 430 € |

Familiarización con el medio acuático e inicio en el aprendizaje de las distintas habilidades natatorias: dominio del medio acuático, propulsión y flotación. Se realiza en piscina poco profunda. Obligatorio el uso de gorro.

|             |                                                                                   |                                                                                   |          | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |  | AC                                                                                | AÑO NAC. | DÍAS                                      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |          |
| ANUAL       | C.D.M. LAS GAUNAS                                                                 | -                                                                                 | -        | 2022                                      | L-X       | 16:45    | 17:30     | 01-10-25 | 27-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LA RIBERA                                                                  |  | -        | 2022                                      | L-X       | 17:00    | 17:45     | 01-10-25 | 27-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LA RIBERA                                                                  |  | -        | 2022                                      | L-X       | 17:45    | 18:30     | 01-10-25 | 27-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE                                                                     | -                                                                                 | -        | 2022                                      | J         | 16:30    | 17:15     | 02-10-25 | 28-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS                                                                 | -                                                                                 | -        | 2022                                      | M-J       | 16:45    | 17:30     | 02-10-25 | 28-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LA RIBERA                                                                  |  | -        | 2022                                      | M-J       | 17:30    | 18:15     | 02-10-25 | 28-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE                                                                     | -                                                                                 | -        | 2022                                      | M-J       | 18:00    | 18:45     | 02-10-25 | 28-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LA RIBERA                                                                  |  | -        | 2022                                      | M-J       | 18:15    | 19:00     | 02-10-25 | 28-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LA RIBERA                                                                  | -                                                                                 | -        | 2022                                      | V         | 17:00    | 17:45     | 03-10-25 | 29-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS                                                                 | -                                                                                 | -        | 2022                                      | V         | 17:00    | 17:45     | 03-10-25 | 29-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE                                                                     | -                                                                                 | -        | 2022                                      | V         | 17:15    | 18:00     | 03-10-25 | 29-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS                                                                 | -                                                                                 | -        | 2022                                      | S         | 10:00    | 10:45     | 04-10-25 | 23-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS                                                                 | -                                                                                 | -        | 2022                                      | S         | 10:45    | 11:30     | 04-10-25 | 23-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE                                                                     | -                                                                                 | -        | 2022                                      | S         | 11:15    | 12:00     | 04-10-25 | 23-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS                                                                 | -                                                                                 | -        | 2022                                      | S         | 11:30    | 12:15     | 04-10-25 | 23-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE                                                                     | -                                                                                 | -        | 2022                                      | M         | 16:30    | 17:15     | 07-10-25 | 26-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |

## NATACIÓN 4 AÑOS

| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 133 € | USUARIO | 266 € |

Aprendizaje y mejora de las distintas habilidades natatorias: dominio del medio acuático, propulsión y flotación. Se realiza en piscina poco profunda. Obligatorio el uso de gorro y recomendable el uso de gafas de natación.

|             |                   |  |  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD                                           |    |          |      |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |           |          |          |          |
|-------------|-------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|----|----------|------|-----------|--------------------|-----------|----------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                   |  |  |  | AC | AÑO NAC. | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL           | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| ANUAL       | C.D.M. LOBETE     |  |  | -                                                                                   | -  | 2021     | J    | 16:30     | 17:15              | 02-10-25  | 28-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE     |  |  | -                                                                                   | -  | 2021     | V    | 16:30     | 17:15              | 03-10-25  | 29-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS |  |  | -                                                                                   | -  | 2021     | S    | 10:00     | 10:45              | 04-10-25  | 23-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS |  |  | -                                                                                   | -  | 2021     | S    | 10:45     | 11:30              | 04-10-25  | 23-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS |  |  | -                                                                                   | -  | 2021     | S    | 11:30     | 12:15              | 04-10-25  | 23-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE     |  |  | -                                                                                   | -  | 2021     | S    | 12:00     | 12:45              | 04-10-25  | 23-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE     |  |  | -                                                                                   | -  | 2021     | M    | 16:30     | 17:15              | 07-10-25  | 26-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |



## NATACIÓN 4-5 AÑOS

| TARIFA 1 DÍA |       |         |       |
|--------------|-------|---------|-------|
| ABONADO      | 133 € | USUARIO | 266 € |

| TARIFA 2 DÍAS |       |         |       |
|---------------|-------|---------|-------|
| ABONADO       | 215 € | USUARIO | 430 € |

Aprendizaje y mejora de las distintas habilidades natatorias: dominio del medio acuático, propulsión y flotación. Se realiza en piscina poco profunda. Obligatorio el uso de gorro y recomendable el uso de gafas de natación.

|             |                                                                                   |                                                                                   |          | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |  | AC                                                                                | AÑO NAC. | DÍAS                                      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |          |
| ANUAL       | C.D.M. LA RIBERA                                                                  |  | -        | 2020-2021                                 | L-X       | 17:00    | 17:45     | 01-10-25 | 27-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS                                                                 | -                                                                                 | -        | 2020-2021                                 | L-X       | 17:30    | 18:15     | 01-10-25 | 27-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LA RIBERA                                                                  |  | -        | 2020-2021                                 | L-X       | 17:45    | 18:30     | 01-10-25 | 27-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LA RIBERA                                                                  | -                                                                                 | -        | 2020-2021                                 | L-X       | 18:30    | 19:15     | 01-10-25 | 27-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE                                                                     | -                                                                                 | -        | 2020-2021                                 | M-J       | 17:15    | 18:00     | 02-10-25 | 28-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LA RIBERA                                                                  |  | -        | 2020-2021                                 | M-J       | 17:30    | 18:15     | 02-10-25 | 28-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE                                                                     | -                                                                                 | -        | 2020-2021                                 | M-J       | 18:00    | 18:45     | 02-10-25 | 28-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LA RIBERA                                                                  |  | -        | 2020-2021                                 | M-J       | 18:15    | 19:00     | 02-10-25 | 28-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS                                                                 | -                                                                                 | -        | 2020-2021                                 | V         | 17:45    | 18:30     | 03-10-25 | 29-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LA RIBERA                                                                  |  | -        | 2020-2021                                 | V         | 17:45    | 18:30     | 03-10-25 | 29-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE                                                                     | -                                                                                 | -        | 2020-2021                                 | V         | 18:00    | 18:45     | 03-10-25 | 29-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS                                                                 | -                                                                                 | -        | 2020-2021                                 | V         | 18:30    | 19:15     | 03-10-25 | 29-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LA RIBERA                                                                  | -                                                                                 | -        | 2020-2021                                 | V         | 18:30    | 19:15     | 03-10-25 | 29-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE                                                                     | -                                                                                 | -        | 2020-2021                                 | V         | 18:45    | 19:30     | 03-10-25 | 29-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LA RIBERA                                                                  | -                                                                                 | -        | 2020-2021                                 | D         | 10:45    | 11:30     | 05-10-25 | 24-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |



## NATACIÓN 5 AÑOS

| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 133 € | USUARIO | 266 € |

Aprendizaje y mejora de las distintas habilidades natatorias: dominio del medio acuático, propulsión y flotación. Se realiza en piscina poco profunda. Obligatorio el uso de gorro y recomendable el uso de gafas de natación.

|             |               |  |  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD                                           |    |          |      |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |           |          |          |          |          |
|-------------|---------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|----|----------|------|-----------|--------------------|-----------|----------|----------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |               |  |  |  | AC | AÑO NAC. | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL           | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |          |
| ANUAL       | C.D.M. LOBETE |  |  |                                                                                     | -  | -        | 2020 | J         | 16:30              | 17:15     | 02-10-25 | 28-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE |  |  |                                                                                     | -  | -        | 2020 | S         | 12:45              | 13:30     | 04-10-25 | 23-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE |  |  |                                                                                     | -  | -        | 2020 | M         | 16:30              | 17:15     | 07-10-25 | 26-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |

## PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN

| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 134 € | USUARIO | 268 € |

Actividad de deslizamiento en patines sobre hielo. Los cursos de iniciación suponen una primera puesta en contacto con las actividades lúdicas de hielo. A través de ellas lograremos mejorar las condiciones como el equilibrio y la coordinación, así como una pérdida del miedo en situaciones de deslizamiento y velocidad. La inscripción al cursillo incluye un bono de uso libre de 4 sesiones para la pista de hielo. Obligatorio guantes y ropa deportiva de manga larga. Recomendable ropa no voluminosa que permita el movimiento.

|             |               |  |  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD                                         |    |          |           |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |           |          |          |          |          |
|-------------|---------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|----|----------|-----------|-----------|--------------------|-----------|----------|----------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |               |  |  |  | AC | AÑO NAC. | DÍAS      | H. INICIO | H. FINAL           | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |          |
| 2C1C        | C.D.M. LOBETE |  |  |                                                                                   | -  | -        | 2019-2021 | M-J       | 18:30              | 19:15     | 07-10-25 | 15-01-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE |  |  |                                                                                   | -  | -        | 2020-2022 | M-J       | 18:30              | 19:15     | 27-01-26 | 23-04-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |



## PEQUE ESGRIMA

| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 156 € | USUARIO | 312 € |

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.

|                     |    |           |      | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|---------------------|----|-----------|------|-------------------------------------------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
| INSTALACIÓN         | AC | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO                                 | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| A ESTADIO DE FÚTBOL | -  | 2019-2021 | M-J  | 17:15                                     | 18:00    | 02-10-25  | 28-05-26 | 28-08-25           | 11-09-25 |

## ATLETISMO

| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 136 € | USUARIO | 272 € |

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

|             |                    |  |  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD                                         |    |           |      |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |           |          |          |          |
|-------------|--------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|------|-----------|--------------------|-----------|----------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                    |  |  |  | AC | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL           | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | P.M. MADRE DE DIOS |  |  | -                                                                                 | -  | 2014-2018 | L-X  | 18:00     | 19:00              | 01-10-25  | 27-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | P.M. MADRE DE DIOS |  |  | -                                                                                 | -  | 2010-2013 | L-X  | 19:00     | 20:00              | 01-10-25  | 27-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |

## AJEDREZ INICIACIÓN

| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 110 € | USUARIO | 220 € |

El objetivo es aprender desde cero de una manera lúdica las bases del ajedrez y fomentar los valores que este deporte inculca: respeto, empatía, responsabilidad, esfuerzo.

|   |                  |                                                                                   |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|---|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
|   | INSTALACIÓN      |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 | -  | 2011-2019                                 | X    | 17:30     | 18:30    | 01-10-25  | 27-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|   | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 | -  | 2011-2019                                 | L    | 17:30     | 18:30    | 06-10-25  | 25-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |

## BÁDMINTON

| TARIFA P.M. VALDEGASTEA |       |         |       |
|-------------------------|-------|---------|-------|
| ABONADO                 | 126 € | USUARIO | 252 € |

| TARIFA P.M. TITIN III |       |         |       |
|-----------------------|-------|---------|-------|
| ABONADO               | 119 € | USUARIO | 238 € |

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

|             |                  |  |  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD                                           |    |           |      |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |           |          |          |          |
|-------------|------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|------|-----------|--------------------|-----------|----------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                  |  |  |  | AC | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL           | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | P.M. VALDEGASTEA |  |  | -                                                                                   | -  | 2010-2015 | L-X  | 18:00     | 19:00              | 01-10-25  | 27-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | P.M. TITIN III   |  |  | -                                                                                   | -  | 2011-2017 | M-J  | 19:30     | 20:30              | 21-10-25  | 28-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |

## BALONMANO

| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 116 € | USUARIO | 232 € |

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

|             |                    |                                                                                     |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                    |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | P.M. VICENTE OCHOA | -                                                                                   | -  | 2014-2019                                 | L-X  | 17:30     | 18:30    | 01-10-25  | 27-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | P.M. VICENTE OCHOA | -                                                                                   | -  | 2012-2013                                 | L-X  | 18:30     | 19:30    | 01-10-25  | 27-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |

## BOXEO

| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 166 € | USUARIO | 332 € |

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.).

| no/a (guantes, etc.). |                   |  |  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD                                         |    |           |      |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |           |          |          |          |
|-----------------------|-------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|------|-----------|--------------------|-----------|----------|----------|----------|
| INSTALACIÓN           |                   |  |  |  | AC | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL           | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| A                     | ESTADIO DE FÚTBOL |  |  | -                                                                                 | -  | 2009-2017 | M-J  | 16:30     | 17:45              | 02-10-25  | 28-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|                       | ESTADIO DE FÚTBOL |  |  | -                                                                                 | -  | 2009-2017 | M-J  | 17:45     | 19:00              | 02-10-25  | 28-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |



## BUCEO

| TARIFA  |      |         |       |
|---------|------|---------|-------|
| ABONADO | 59 € | USUARIO | 118 € |

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

|             |                   |  |  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD                                         |                                                                                   |          |           |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |           |          |          |          |          |
|-------------|-------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|--------------------|-----------|----------|----------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                   |  |  |  | AC                                                                                | AÑO NAC. | DÍAS      | H. INICIO | H. FINAL           | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |          |
| 2 DÍAS      | C.D.M. LAS GAUNAS |  |  |                                                                                   |  | -        | 2009-2015 | S-D       | 10:00              | 12:00     | 03-10-25 | 04-10-25 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS |  |  |                                                                                   |  | -        | 2009-2015 | S-D       | 10:00              | 12:00     | 14-11-25 | 15-11-25 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS |  |  |                                                                                   |  | -        | 2010-2016 | S-D       | 10:00              | 12:00     | 07-02-26 | 08-02-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS |  |  |                                                                                   |  | -        | 2010-2016 | S-D       | 10:00              | 12:00     | 14-03-26 | 15-03-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS |  |  |                                                                                   |  | -        | 2010-2016 | S-D       | 10:00              | 12:00     | 11-04-26 | 12-04-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS |  |  |                                                                                   |  | -        | 2010-2016 | S-D       | 10:00              | 12:00     | 09-05-26 | 10-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |

## CIRCO

| TARIFA  |      |         |       |
|---------|------|---------|-------|
| ABONADO | 90 € | USUARIO | 180 € |

Actividad que tiene como objetivo el desarrollo psicomotor, autoestima y habilidades sociales a través de las artes circenses. La actividad incluye el aprendizaje de malabares, acrobacias aéreas y equilibrios, mejorando la coordinación, concentración y confianza mientras se divierten y socializan.

|   |                    |                                                                                     |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|---|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
|   | INSTALACIÓN        |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A | P.M. MADRE DE DIOS | -                                                                                   | -  | 2011-2017                                 | M    | 18:45     | 20:15    | 07-10-25  | 26-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |

## COMERCIAL DANCE SPORT

| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 132 € | USUARIO | 263 € |

Actividad física en la que se realizan coreografías modernas famosas. Resultado clases muy dinámicas y divertidas porque en función de cada coreografía se trabaja de forma diferente la atención, la coordinación, el ritmo y las capacidades físicas. El Commercial Dance incluye movimientos de la danza moderna, del hip hop, del dancehall, etc. Es por eso que las clases son muy dinámicas y se van adquiriendo diferentes técnicas en función de la coreografía que vayas trabajando.

|   |                    |                                                                                     |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|---|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
|   | INSTALACIÓN        |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A | P.M. MADRE DE DIOS | -                                                                                   | -  | 2010-2015                                 | M-J  | 18:00     | 18:45    | 02-10-25  | 28-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |

## ENTRENAMIENTO ACROBÁTICO

| TARIFA  |      |         |       |
|---------|------|---------|-------|
| ABONADO | 90 € | USUARIO | 180 € |

Tomando como referencia el parkour y las acrobacias del circo, pretende ser una divertida actividad para el desarrollo de la agilidad, velocidad, fuerza y coordinación.

|             |                    |  |  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD                                         |    |           |      |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |           |          |          |          |
|-------------|--------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|------|-----------|--------------------|-----------|----------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                    |  |  |  | AC | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL           | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | P.M. MADRE DE DIOS |  |  | -                                                                                 | -  | 2011-2017 | J    | 18:45     | 20:15              | 02-10-25  | 28-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |



## ESCALADA EN ROCÓDROMO (INICIACIÓN)

| TARIFA  |      |         |       |
|---------|------|---------|-------|
| ABONADO | 61 € | USUARIO | 122 € |

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

| INSTALACIÓN       |   | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |      |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------------|---|-------------------------------------------|-----------|------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
|                   |   | AC                                        | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| C.D.M. LAS GAUNAS | - | -                                         | 2014-2018 | L-X  | 17:00     | 18:00    | 06-10-25  | 29-10-25 | 28-08-25           | 11-09-25 |
| C.D.M. LAS GAUNAS | - | -                                         | 2009-2013 | L-X  | 18:00     | 19:00    | 06-10-25  | 29-10-25 | 28-08-25           | 11-09-25 |
| C.D.M. LAS GAUNAS | - | -                                         | 2014-2018 | M-J  | 18:00     | 19:00    | 07-10-25  | 30-10-25 | 28-08-25           | 11-09-25 |
| C.D.M. LAS GAUNAS | - | -                                         | 2014-2018 | L-X  | 17:00     | 18:00    | 10-11-25  | 03-12-25 | 28-08-25           | 11-09-25 |
| C.D.M. LAS GAUNAS | - | -                                         | 2009-2013 | L-X  | 18:00     | 19:00    | 10-11-25  | 03-12-25 | 28-08-25           | 11-09-25 |
| C.D.M. LAS GAUNAS | - | -                                         | 2014-2018 | M-J  | 18:00     | 19:00    | 11-11-25  | 04-12-25 | 28-08-25           | 11-09-25 |
| C.D.M. LAS GAUNAS | - | -                                         | 2015-2019 | M-J  | 18:00     | 19:00    | 08-01-26  | 03-02-26 | 28-08-25           | 11-09-25 |
| C.D.M. LAS GAUNAS | - | -                                         | 2015-2019 | L-X  | 17:00     | 18:00    | 12-01-26  | 04-02-26 | 28-08-25           | 11-09-25 |
| C.D.M. LAS GAUNAS | - | -                                         | 2010-2014 | L-X  | 18:00     | 19:00    | 12-01-26  | 04-02-26 | 28-08-25           | 11-09-25 |
| C.D.M. LAS GAUNAS | - | -                                         | 2015-2019 | L-X  | 17:00     | 18:00    | 16-02-26  | 11-03-26 | 28-08-25           | 11-09-25 |
| C.D.M. LAS GAUNAS | - | -                                         | 2010-2014 | L-X  | 18:00     | 19:00    | 16-02-26  | 11-03-26 | 28-08-25           | 11-09-25 |
| C.D.M. LAS GAUNAS | - | -                                         | 2015-2019 | M-J  | 18:00     | 19:00    | 17-02-26  | 12-03-26 | 28-08-25           | 11-09-25 |
| C.D.M. LAS GAUNAS | - | -                                         | 2015-2019 | L-X  | 17:00     | 18:00    | 23-03-26  | 27-04-26 | 28-08-25           | 11-09-25 |
| C.D.M. LAS GAUNAS | - | -                                         | 2010-2014 | L-X  | 18:00     | 19:00    | 23-03-26  | 27-04-26 | 28-08-25           | 11-09-25 |
| C.D.M. LAS GAUNAS | - | -                                         | 2015-2019 | M-J  | 18:00     | 19:00    | 24-03-26  | 23-04-26 | 28-08-25           | 11-09-25 |
| C.D.M. LAS GAUNAS | - | -                                         | 2015-2019 | L-X  | 17:00     | 18:00    | 04-05-26  | 27-05-26 | 28-08-25           | 11-09-25 |
| C.D.M. LAS GAUNAS | - | -                                         | 2010-2014 | L-X  | 18:00     | 19:00    | 04-05-26  | 27-05-26 | 28-08-25           | 11-09-25 |
| C.D.M. LAS GAUNAS | - | -                                         | 2015-2019 | M-J  | 18:00     | 19:00    | 05-05-26  | 18-05-26 | 28-08-25           | 11-09-25 |

## ESGRIMA

| TARIFA 1 DÍA |       |         |       |
|--------------|-------|---------|-------|
| ABONADO      | 166 € | USUARIO | 332 € |

| TARIFA 2 DÍAS |       |         |       |
|---------------|-------|---------|-------|
| ABONADO       | 252 € | USUARIO | 504 € |

Iniciación a las diferentes modalidades de este deporte de combate entre dos contrincantes, en función de la cual hay tres modalidades: sable, florete y espada. 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.

|             |                   |  |  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD                                         |    |           |      |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |           |          |          |          |
|-------------|-------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|------|-----------|--------------------|-----------|----------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                   |  |  |  | AC | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL           | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | ESTADIO DE FÚTBOL |  |  | -                                                                                 | -  | 2013-2019 | L-X  | 18:00     | 19:00              | 01-10-25  | 27-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | ESTADIO DE FÚTBOL |  |  | -                                                                                 | -  | 2013-2017 | M-J  | 17:00     | 18:00              | 02-10-25  | 28-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | ESTADIO DE FÚTBOL |  |  | -                                                                                 | -  | 2013-2019 | M-J  | 18:00     | 19:00              | 02-10-25  | 28-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | ESTADIO DE FÚTBOL |  |  | -                                                                                 | -  | 2009-2013 | M-J  | 19:00     | 20:00              | 02-10-25  | 28-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | ESTADIO DE FÚTBOL |  |  | -                                                                                 | -  | 2009-2019 | S    | 9:30      | 11:00              | 04-10-25  | 23-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | ESTADIO DE FÚTBOL |  |  | -                                                                                 | -  | 2009-2019 | S    | 11:00     | 12:30              | 04-10-25  | 23-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |



## EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN)

| TARIFA  |      |         |      |
|---------|------|---------|------|
| ABONADO | 30 € | USUARIO | 59 € |

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

|             |                                                                                     |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
| INSTALACIÓN |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| EL DORADO   |  | -  | 2009-2016                                 | D    | 10:00     | 11:00    | 05-10-25  | 05-10-25 | 28-08-25           | 11-09-25 |
| EL DORADO   |  | -  | 2009-2016                                 | D    | 10:00     | 11:00    | 19-10-25  | 19-10-25 | 28-08-25           | 11-09-25 |
| EL DORADO   |  | -  | 2010-2017                                 | D    | 10:00     | 11:00    | 03-05-26  | 03-05-26 | 28-08-25           | 11-09-25 |
| EL DORADO   |  | -  | 2010-2017                                 | D    | 10:00     | 11:00    | 17-05-26  | 17-05-26 | 28-08-25           | 11-09-25 |

## EXPRESIÓN CORPORAL Y BAILE

| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 134 € | USUARIO | 268 € |

Actividad de contenido aeróbico en la que se trabaja el cuerpo como vehículo de expresión; de forma lúdica se realizan coreografías sobre ritmos de música. Se trabaja la coordinación general y el ritmo.

|             |               |  |  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD                                         |    |           |      |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |           |          |          |          |
|-------------|---------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|------|-----------|--------------------|-----------|----------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |               |  |  |  | AC | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL           | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LOBETE |  |  | -                                                                                 | -  | 2015-2019 | L-X  | 16:45     | 17:45              | 01-10-25  | 27-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |



## FRONTENIS

| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 136 € | USUARIO | 272 € |

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

| tivos, ni en competiciones. |                   |  |  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD                                         |    |           |      |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |           |          |          |          |
|-----------------------------|-------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|------|-----------|--------------------|-----------|----------|----------|----------|
| INSTALACIÓN                 |                   |  |  |  | AC | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL           | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| A                           | C.D.M. LAS GAUNAS |  |  |  | -  | 2013-2017 | L-X  | 19:00     | 20:00              | 01-10-25  | 27-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|                             | P.M. VAREA        |  |  | -                                                                                 | -  | 2013-2017 | M-J  | 18:00     | 19:00              | 02-10-25  | 28-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|                             | P.M. VAREA        |  |  | -                                                                                 | -  | 2009-2012 | M-J  | 19:00     | 20:00              | 02-10-25  | 28-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |

## GIMNASIA RÍTMICA

| TARIFA 2 DÍAS |       |         |       |
|---------------|-------|---------|-------|
| ABONADO       | 129 € | USUARIO | 257 € |

| TARIFA 3 DÍAS |       |         |       |
|---------------|-------|---------|-------|
| ABONADO       | 160 € | USUARIO | 320 € |

Iniciación a esta disciplina en la que se trabaja principalmente en la técnica, flexibilidad, ritmo y expresión corporal combinado con distintos elementos y coreografías. Las monitoras tienen la capacidad de reorganizar los grupos, según el nivel y evolución de las alumnas inscritas. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en los juegos deportivos, ni en competiciones.

|             |                           |                                                                                     |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |       |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|-------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                           |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS  | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | P.M. CABALLERO DE LA ROSA | -                                                                                   | -  | 2009-2014                                 | L-X   | 18:00     | 19:00    | 01-10-25  | 27-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | P.M. CABALLERO DE LA ROSA | -                                                                                   | -  | 2015-2019                                 | L-X   | 18:00     | 19:00    | 01-10-25  | 27-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | P.M. MURRIETA             | -                                                                                   | -  | 2009-2014                                 | L-X-V | 18:00     | 19:00    | 01-10-25  | 29-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | P.M. MURRIETA             | -                                                                                   | -  | 2015-2019                                 | L-X-V | 18:00     | 19:00    | 01-10-25  | 29-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |





## GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 145 € | USUARIO | 290 € |

Con los cursillos de golf se pretende la iniciación a este deporte, así como el perfeccionamiento trabajando la postura, alineación, swing y el drive. Además se aportarán nociones de las reglas de juego y también de los golpes largos y medios. Ropa cómoda con calzado deportivo. Los alumnos tendrán a su disposición: Palos, campo de prácticas, putting green, zona de approach y bunker. Incluido bolas. Lugar CAMPO DE GOLF DE LOGROÑO

|    |               |                                                                                   |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|----|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
|    | INSTALACIÓN   |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| 1T | CAMPO DE GOLF | -                                                                                 | -  | 2009-2019                                 | S    | 11:00     | 11:50    | 04-10-25  | 13-12-25           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|    | CAMPO DE GOLF |  | -  | 2009-2019                                 | L    | 18:00     | 18:50    | 06-10-25  | 01-12-25           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|    | CAMPO DE GOLF |  | -  | 2009-2019                                 | X    | 18:00     | 18:50    | 08-10-25  | 03-12-25           | 28-08-25 | 11-09-25 |
| 2T | CAMPO DE GOLF | -                                                                                 | -  | 2010-2020                                 | S    | 11:00     | 11:50    | 10-01-26  | 07-03-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|    | CAMPO DE GOLF |  | -  | 2010-2020                                 | L    | 18:00     | 18:50    | 12-01-26  | 09-03-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|    | CAMPO DE GOLF |  | -  | 2010-2020                                 | X    | 18:00     | 18:50    | 14-01-26  | 11-03-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
| 3T | CAMPO DE GOLF | -                                                                                 | -  | 2010-2020                                 | S    | 11:00     | 11:50    | 21-03-26  | 30-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|    | CAMPO DE GOLF |  | -  | 2010-2020                                 | L    | 18:00     | 18:50    | 23-03-26  | 02-06-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|    | CAMPO DE GOLF |  | -  | 2010-2020                                 | X    | 18:00     | 18:50    | 25-03-26  | 27-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |





## HÍPICA. INICIACIÓN

### TARIFA

ABONADO 189 € USUARIO 378 €

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

|             |           | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |      |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------|-----------|-------------------------------------------|-----------|------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
| INSTALACIÓN |           | AC                                        | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| 1T          | EL DORADO | -                                         | 2009-2016 | L-X  | 18:00     | 19:00    | 13-10-25  | 15-12-25 | 28-08-25           | 11-09-25 |
|             | EL DORADO | ✓                                         | 2009-2016 | L-X  | 20:00     | 21:00    | 13-10-25  | 15-12-25 | 28-08-25           | 11-09-25 |
| 2T          | EL DORADO | -                                         | 2010-2017 | L-X  | 18:00     | 19:00    | 12-01-26  | 11-03-26 | 28-08-25           | 11-09-25 |
|             | EL DORADO | ✓                                         | 2010-2017 | L-X  | 20:00     | 21:00    | 12-01-26  | 11-03-26 | 28-08-25           | 11-09-25 |
| 3T          | EL DORADO | -                                         | 2010-2017 | L-X  | 18:00     | 19:00    | 16-03-26  | 25-05-26 | 28-08-25           | 11-09-25 |



## HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO

### TARIFA

ABONADO 189 € USUARIO 378 €

Los cursos de Perfeccionamiento, van dirigidos a aquellos que hayan realizado algún curso anteriormente de Iniciación y desean mejorar sus conocimientos.

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

|             |           | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |      |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------|-----------|-------------------------------------------|-----------|------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
| INSTALACIÓN |           | AC                                        | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| 1T          | EL DORADO | -                                         | 2009-2016 | L-X  | 19:00     | 20:00    | 13-10-25  | 15-12-25 | 28-08-25           | 11-09-25 |
| 2T          | EL DORADO | -                                         | 2010-2017 | L-X  | 19:00     | 20:00    | 12-01-26  | 11-03-26 | 28-08-25           | 11-09-25 |
| 3T          | EL DORADO | -                                         | 2010-2017 | L-X  | 19:00     | 20:00    | 16-03-26  | 25-05-26 | 28-08-25           | 11-09-25 |
|             | EL DORADO | ✓                                         | 2010-2017 | L-X  | 20:00     | 21:00    | 16-03-26  | 25-05-26 | 28-08-25           | 11-09-25 |

## KÁRATE

### TARIFA

ABONADO 126 € USUARIO 252 €

Aprendizaje del Karate y su técnicas desde una perspectiva lúdica. Los tres apartados en esta disciplina son el Kihon, que es el trabajo técnico, los Katas que son combates imaginarios, y el Kumite donde encontramos varias modalidades. El nivel máximo que se imparte equivale a cinturón naranja. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado ni hacer exámenes de cinturón. Recomendable traer kimono.

|             |                    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |      |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------|--------------------|-------------------------------------------|-----------|------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
| INSTALACIÓN |                    | AC                                        | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| A           | P.M. MADRID MANILA | -                                         | 2013-2019 | L-X  | 17:00     | 18:00    | 01-10-25  | 27-05-26 | 28-08-25           | 11-09-25 |
|             | P.M. MURRIETA      | -                                         | 2013-2015 | M-J  | 18:00     | 19:00    | 02-10-25  | 28-05-26 | 28-08-25           | 11-09-25 |



## KRAV MAGA

### TARIFA

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 195 € | USUARIO | 390 € |
|---------|-------|---------|-------|

Actividad deportiva de defensa personal, que se basa en movimientos sencillos, instintivos y efectivos. Recomendable que l@s alumn@s lleven espinilleras y guantes, según indicaciones del instructor/a.

|             |                             |                                                                                   |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                             |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | P.M. SIETE INFANTES DE LARA |  | -  | 2009-2013                                 | L-X  | 19:00     | 20:00    | 01-10-25  | 27-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |



## NATACIÓN 6-7 AÑOS INICIACIÓN

### TARIFA 1 DÍA

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 133 € | USUARIO | 266 € |
|---------|-------|---------|-------|

### TARIFA 2 DÍAS

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 215 € | USUARIO | 430 € |
|---------|-------|---------|-------|

Para niños que no saben nadar y desean iniciarse. El curso se inicia en piscina poco profunda hasta adquirir la confianza con el medio acuático y habilidades básica de flotación y propulsión. Obligatorio gorro y recomendable gafas de natación.

| gafas de natación. |                   |  |  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD                                           |                                                                                     |          |           |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |           |          |          |          |          |
|--------------------|-------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|--------------------|-----------|----------|----------|----------|----------|
| INSTALACIÓN        |                   |  |  |  | AC                                                                                  | AÑO NAC. | DÍAS      | H. INICIO | H. FINAL           | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |          |
| ANUAL              | C.D.M. LAS GAUNAS |  |  |                                                                                     | -                                                                                   | -        | 2018-2019 | L-X       | 16:45              | 17:30     | 01-10-25 | 27-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|                    | C.D.M. LA RIBERA  |  |  |                                                                                     |  | -        | 2018-2019 | L-X       | 17:00              | 17:45     | 01-10-25 | 27-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|                    | C.D.M. LOBETE     |  |  |                                                                                     | -                                                                                   | -        | 2018-2019 | M-J       | 17:15              | 18:00     | 02-10-25 | 28-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|                    | C.D.M. LA RIBERA  |  |  |                                                                                     |  | -        | 2018-2019 | M-J       | 17:30              | 18:15     | 02-10-25 | 28-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|                    | C.D.M. LAS GAUNAS |  |  |                                                                                     | -                                                                                   | -        | 2018-2019 | M-J       | 18:30              | 19:15     | 02-10-25 | 28-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|                    | C.D.M. LOBETE     |  |  |                                                                                     | -                                                                                   | -        | 2018-2019 | V         | 16:30              | 17:15     | 03-10-25 | 29-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|                    | C.D.M. LA RIBERA  |  |  |                                                                                     | -                                                                                   | -        | 2018-2019 | V         | 17:00              | 17:45     | 03-10-25 | 29-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|                    | C.D.M. LA RIBERA  |  |  |                                                                                     | -                                                                                   | -        | 2018-2019 | D         | 10:00              | 10:45     | 05-10-25 | 24-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |



## NATACIÓN 6-7 AÑOS PERFECCIONAMIENTO

| TARIFA 1 DÍA |       |         |       |
|--------------|-------|---------|-------|
| ABONADO      | 133 € | USUARIO | 266 € |

| TARIFA 2 DÍAS |       |         |       |
|---------------|-------|---------|-------|
| ABONADO       | 215 € | USUARIO | 430 € |

Actividad en piscina profunda. Para niños que ya han realizado un curso anual de natación y/o tienen la confianza suficiente para propulsarse sin apoyo y con cierta base unos 10 metros de nado. El objetivo es el perfeccionamiento de la técnica de nado así como la mejora de las habilidades en el medio acuático. Obligatorio gorro y recomendable gafas de natación.

|       |                   |                                                                                   |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
|       | INSTALACIÓN       |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| ANUAL | C.D.M. LA RIBERA  |  | -  | 2018-2019                                 | L-X  | 17:00     | 17:45    | 01-10-25  | 27-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                 | -  | 2018-2019                                 | L-X  | 17:30     | 18:15    | 01-10-25  | 27-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LOBETE     | -                                                                                 | -  | 2018-2019                                 | M-J  | 17:45     | 18:30    | 02-10-25  | 28-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LA RIBERA  |  | -  | 2018-2019                                 | M-J  | 18:15     | 19:00    | 02-10-25  | 28-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                 | -  | 2018-2019                                 | M-J  | 18:30     | 19:15    | 02-10-25  | 28-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LOBETE     | -                                                                                 | -  | 2018-2019                                 | M-J  | 18:30     | 19:15    | 02-10-25  | 28-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LOBETE     | -                                                                                 | -  | 2018-2019                                 | V    | 16:45     | 17:30    | 03-10-25  | 29-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LOBETE     | -                                                                                 | -  | 2018-2019                                 | V    | 17:30     | 18:15    | 03-10-25  | 29-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LA RIBERA  | -                                                                                 | -  | 2018-2019                                 | V    | 18:30     | 19:15    | 03-10-25  | 29-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LA RIBERA  | -                                                                                 | -  | 2018-2019                                 | D    | 10:00     | 10:45    | 05-10-25  | 24-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |



## NATACIÓN 8-9 AÑOS

| TARIFA 1 DÍA |       |         |       |
|--------------|-------|---------|-------|
| ABONADO      | 133 € | USUARIO | 266 € |

| TARIFA 2 DÍAS |       |         |       |
|---------------|-------|---------|-------|
| ABONADO       | 215 € | USUARIO | 430 € |

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

|       |                   |                                                                                     |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| ANUAL | INSTALACIÓN       |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
|       | C.D.M. LA RIBERA  |  | -  | 2016-2017                                 | L-X  | 17:45     | 18:30    | 01-10-25  | 27-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LAS GAUNAS |  | -  | 2016-2017                                 | L-X  | 18:15     | 19:00    | 01-10-25  | 27-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LA RIBERA  | -                                                                                   | -  | 2016-2017                                 | L-X  | 18:30     | 19:15    | 01-10-25  | 27-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LOBETE     | -                                                                                   | -  | 2016-2017                                 | M-J  | 17:45     | 18:30    | 02-10-25  | 28-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LOBETE     | -                                                                                   | -  | 2016-2017                                 | M-J  | 19:15     | 20:00    | 02-10-25  | 28-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LA RIBERA  |  | -  | 2016-2017                                 | V    | 17:45     | 18:30    | 03-10-25  | 29-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LOBETE     | -                                                                                   | -  | 2016-2017                                 | V    | 18:15     | 19:00    | 03-10-25  | 29-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LOBETE     | -                                                                                   | -  | 2016-2017                                 | V    | 19:00     | 19:45    | 03-10-25  | 29-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LA RIBERA  | -                                                                                   | -  | 2016-2017                                 | D    | 11:30     | 12:15    | 05-10-25  | 24-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |



## NATACIÓN 10-13 AÑOS

| TARIFA 1 DÍA |       |         |       |
|--------------|-------|---------|-------|
| ABONADO      | 133 € | USUARIO | 266 € |

| TARIFA 2 DÍAS |       |         |       |
|---------------|-------|---------|-------|
| ABONADO       | 215 € | USUARIO | 430 € |

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

| ANUAL | 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                          | ✓  | -        | 2012-2015 | L-X       | 17:45    | 18:30     | 01-10-25 | 27-05-26 | 28-08-25 |                    |  |
|       | C.D.M. LOBETE                             | -  | -        | 2012-2015 | M-J       | 17:00    | 17:45     | 02-10-25 | 28-05-26 | 28-08-25 |                    |  |
|       | C.D.M. LAS GAUNAS                         | -  | -        | 2012-2015 | M-J       | 17:30    | 18:15     | 02-10-25 | 28-05-26 | 28-08-25 |                    |  |
|       | C.D.M. LOBETE                             | -  | -        | 2012-2015 | M-J       | 18:30    | 19:15     | 02-10-25 | 28-05-26 | 28-08-25 |                    |  |
|       | C.D.M. LOBETE                             | -  | -        | 2015-2012 | V         | 19:00    | 19:45     | 03-10-25 | 29-05-26 | 28-08-25 |                    |  |

## NATACIÓN 14-17 AÑOS

| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 215 € | USUARIO | 430 € |

Aprendizaje y perfeccionamiento de las distintas habilidades natatorias: dominio del medio acuático, de los desplazamientos y de la técnicas de los distintos estilos. Obligatorio el uso de gorro y recomendable el uso de gafas de natación

| ANUAL | 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                          | -  | -        | 2008-2011 | L-X       | 18:30    | 19:15     | 01-10-25 | 27-05-26 | 28-08-25 |                    |  |
|       | C.D.M. LOBETE                             | -  | -        | 2008-2011 | M-J       | 19:15    | 20:00     | 02-10-25 | 28-05-26 | 28-08-25 |                    |  |
|       | C.D.M. LAS GAUNAS                         | -  | -        | 2008-2011 | M-J       | 19:15    | 20:00     | 02-10-25 | 28-05-26 | 28-08-25 |                    |  |
|       | C.D.M. LOBETE                             | -  | -        | 2008-2011 | M-J       | 20:00    | 20:45     | 02-10-25 | 28-05-26 | 28-08-25 |                    |  |



## PÁDEL 6-8 AÑOS INICIACIÓN

| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 181 € | USUARIO | 362 € |

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

| A | 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 | V         | 18:00    | 19:00     | 03-10-25 | 05-06-26 | 28-08-25 |                    |  |
|   | C.D.M. LAS NORIAS                         | ✓  | -        | 2017-2019 | S         | 10:00    | 11:00     | 04-10-25 | 06-06-26 | 28-08-25 |                    |  |





## PÁDEL 8-12 AÑOS INICIACIÓN

| TARIFA 1 DÍA |       |         |       |
|--------------|-------|---------|-------|
| ABONADO      | 181 € | USUARIO | 362 € |

| TARIFA 2 DÍAS |       |         |       |
|---------------|-------|---------|-------|
| ABONADO       | 359 € | USUARIO | 718 € |

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

|             |                   |  |  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD                                         |    |           |      |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |           |          |          |          |
|-------------|-------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|------|-----------|--------------------|-----------|----------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                   |  |  |  | AC | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL           | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LAS NORIAS |  |  |  | -  | 2013-2017 | L-X  | 18:00     | 19:00              | 01-10-25  | 03-06-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS |  |  |  | -  | 2013-2017 | V    | 17:00     | 18:00              | 03-10-25  | 05-06-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS |  |  |  | -  | 2013-2017 | S    | 10:00     | 11:00              | 04-10-25  | 06-06-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS |  |  |  | -  | 2013-2017 | S    | 11:00     | 12:00              | 04-10-25  | 06-06-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |



## PÁDEL 8-12 AÑOS PERFECCIONAMIENTO

| TARIFA 1 DÍA |       |         |       |
|--------------|-------|---------|-------|
| ABONADO      | 181 € | USUARIO | 362 € |

| TARIFA 2 DÍAS |       |         |       |
|---------------|-------|---------|-------|
| ABONADO       | 359 € | USUARIO | 718 € |

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

|             |                   |  |  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD                                         |    |           |      |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |           |          |          |          |
|-------------|-------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|------|-----------|--------------------|-----------|----------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                   |  |  |  | AC | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL           | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LAS NORIAS |  |  |  | -  | 2013-2017 | L-X  | 19:00     | 20:00              | 01-10-25  | 03-06-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS |  |  |  | -  | 2013-2017 | V    | 17:00     | 18:00              | 03-10-25  | 05-06-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS |  |  |  | -  | 2013-2017 | S    | 11:00     | 12:00              | 04-10-25  | 06-06-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |



## PÁDEL 12-16 AÑOS INICIACIÓN

| TARIFA 1 DÍA |       |         |       |
|--------------|-------|---------|-------|
| ABONADO      | 181 € | USUARIO | 362 € |

| TARIFA 2 DÍAS |       |         |       |
|---------------|-------|---------|-------|
| ABONADO       | 359 € | USUARIO | 718 € |

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

|             |                   |                                                                                     |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                   |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LAS NORIAS |  | -  | 2009-2013                                 | M-J  | 18:00     | 19:00    | 02-10-25  | 04-06-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS |  | -  | 2009-2013                                 | S    | 12:00     | 13:00    | 04-10-25  | 06-06-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |



## PÁDEL 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO

| TARIFA 1 DÍA |       |         |       |
|--------------|-------|---------|-------|
| ABONADO      | 181 € | USUARIO | 362 € |

| TARIFA 2 DÍAS |       |         |       |
|---------------|-------|---------|-------|
| ABONADO       | 359 € | USUARIO | 718 € |

En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los desplazamientos en pista y colocación. Introducción a la volea y remate. adversa. La inscripción incluye 10 usos de pista de pádel para reservar por libre. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

|             |                   |  |  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD                                         |    |           |      |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |           |          |          |          |
|-------------|-------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|------|-----------|--------------------|-----------|----------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                   |  |  |  | AC | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL           | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LAS NORIAS |  |  |  | -  | 2009-2013 | M-J  | 18:00     | 19:00              | 02-10-25  | 04-06-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS |  |  |  | -  | 2009-2013 | S    | 12:00     | 13:00              | 04-10-25  | 06-06-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |

## PALETA

| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 136 € | USUARIO | 272 € |

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

|           |             |                                                                                   |    |                                           |      |           |          |           |                    |          |          |
|-----------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| ticiones. |             |                                                                                   |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|           | INSTALACIÓN |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A         | P.M. VAREA  | -                                                                                 | -  | 2015-2019                                 | L-X  | 18:00     | 19:00    | 01-10-25  | 27-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|           | P.M. VAREA  | -                                                                                 | -  | 2009-2014                                 | L-X  | 19:00     | 20:00    | 01-10-25  | 27-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |



## PATINAJE

| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 108 € | USUARIO | 216 € |

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

|                               |                   |                                                                                     |    |                                           |      |           |          |           |                    |          |          |
|-------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| coderas y muñequeras rígidas. |                   |                                                                                     |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|                               | INSTALACIÓN       |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A                             | C.D.M. LAS GAUNAS |  | -  | 2015-2019                                 | M-J  | 18:00     | 19:00    | 02-10-25  | 28-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|                               | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                   | -  | 2009-2014                                 | M-J  | 19:00     | 20:00    | 02-10-25  | 28-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |

## PATINAJE ARTÍSTICO SOBRE HIELO

| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 157 € | USUARIO | 314 € |

Curso específico para personas que ya tienen un nivel avanzado de patinaje y quieren aprender y practicar los principales tipos de giros, saltos, piruetas fundamentales de patinaje artístico. Imprescindible tener conocimientos previos de patinaje. La inscripción al cursillo incluye un bono de uso libre de 4 sesiones para la pista de hielo. Recomendable ropa no voluminosa que permita el movimiento.

|             |               |                                                                                     |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |               |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| 2C1C        | C.D.M. LOBETE | -                                                                                   | -  | 1970-2011                                 | M-J  | 20:15     | 21:15    | 07-10-25  | 15-01-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE | -                                                                                   | -  | 1971-2012                                 | M-J  | 20:15     | 21:15    | 27-01-26  | 23-04-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |





## PATINAJE EN FAMILIA

### TARIFA

ABONADO 78 € USUARIO 155 €

Actividad en familia de deslizamiento sobre ruedas, en la que con tu hij@ puedes adquirir y/o progresar en las habilidades y técnicas básicas que se emplean en el patinaje. Se trabaja la coordinación y el equilibrio. Se realizará en el frontón y/o en los alrededores del CDM Las Norias, en función de las condiciones climatológicas y de los contenidos a trabajar. Es obligatoria la inscripción de adulto y niñ@ a la misma hora. Obligatorio patines, casco, rodilleras, coderas y muñequeras rígidas.

|             |                   |  |                                                                                   |    |           |      |           |          |                    |          |          |          |
|-------------|-------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|------|-----------|----------|--------------------|----------|----------|----------|
|             |                   |  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD                                         |    |           |      |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |          |
| INSTALACIÓN |                   |  |  | AC | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO          | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LAS NORIAS |  |  | -  | 2009-2019 | S    | 10:30     | 11:30    | 04-10-25           | 23-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |

## PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN

### TARIFA

ABONADO 134 € USUARIO 268 €

Actividad de deslizamiento en patines sobre hielo. Los cursos de iniciación suponen una primera puesta en contacto con las actividades lúdicas de hielo. A través de ellas lograremos mejorar las condiciones como el equilibrio y la coordinación, así como una pérdida del miedo en situaciones de deslizamiento y velocidad. La inscripción al cursillo incluye un bono de uso libre de 4 sesiones para la pista de hielo. Obligatorio guantes y ropa deportiva de manga larga. Recomendable ropa no voluminosa que permita el movimiento.

|             |               |  |  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD                                         |    |           |      |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |           |          |          |          |
|-------------|---------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|------|-----------|--------------------|-----------|----------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |               |  |  |  | AC | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL           | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| 2C1C        | C.D.M. LOBETE |  |  | -                                                                                 | -  | 2015-2018 | M-J  | 18:30     | 19:15              | 07-10-25  | 15-01-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE |  |  | -                                                                                 | -  | 2016-2019 | M-J  | 18:30     | 19:15              | 27-01-26  | 23-04-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |

## PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN / PERFEC.

### TARIFA

ABONADO 155 € USUARIO 310 €

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

|             |               |  |  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD                                           |    |           |      |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |           |          |          |          |
|-------------|---------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|------|-----------|--------------------|-----------|----------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |               |  |  |  | AC | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL           | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| 2C1C        | C.D.M. LOBETE |  |  | -                                                                                   | -  | 2014-2010 | M-J  | 19:15     | 20:15              | 07-10-25  | 15-01-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE |  |  | -                                                                                   | -  | 2015-2011 | M-J  | 19:15     | 20:15              | 27-01-26  | 23-04-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |





## PELOTA MANO INICIACIÓN

### TARIFA

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 136 € | USUARIO | 272 € |
|---------|-------|---------|-------|

Actividad que pretende fomentar la modalidad de pelota mano, iniciando sus fundamentos básicos. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en competiciones.

|             |                   |                                                                                   |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                   |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LAS GAUNAS |  | -  | 2014-2019                                 | L-X  | 18:00     | 19:00    | 01-10-25  | 27-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |



## PELOTA MANO PERFECCIONAMIENTO

### TARIFA

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 136 € | USUARIO | 272 € |
|---------|-------|---------|-------|

Actividad que pretende fomentar la pelota mano perfeccionando sus fundamentos básicos. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en competiciones. Del 2 al 16 de octubre se realizará en el P.M. El Revellín.

|                                      |               |                                                                                     |    |                                           |      |           |          |           |                    |          |          |
|--------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| se realizará en el P.M. El Revellín. |               |                                                                                     |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
| INSTALACIÓN                          |               |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A                                    | P.M.TITÍN III | -                                                                                   | -  | 2014-2019                                 | M-J  | 17:30     | 18:30    | 02-10-25  | 28-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |

## PICKLEBALL 10-16 AÑOS

### TARIFA

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 326 € | USUARIO | 652 € |
|---------|-------|---------|-------|

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.

|             |                   |                                                                                   |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                   |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LAS NORIAS | -                                                                                 | -  | 2009-2015                                 | L-X  | 17:00     | 18:00    | 01-10-25  | 27-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |

## SKATE

### TARIFA

|         |      |         |       |
|---------|------|---------|-------|
| ABONADO | 84 € | USUARIO | 167 € |
|---------|------|---------|-------|

Modalidad deportiva y olímpica de deslizamiento. Iniciación y perfeccionando los fundamentos básicos y técnicos del skate sobre suelo y rampas creadas para esta escuela.

|             |                   |                                                                                   |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                   |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                 | -  | 2013-2019                                 | X    | 17:00     | 18:00    | 01-10-25  | 27-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |

## SKATE INICIACIÓN

### TARIFA

|         |      |         |       |
|---------|------|---------|-------|
| ABONADO | 84 € | USUARIO | 167 € |
|---------|------|---------|-------|

Modalidad deportiva y olímpica de deslizamiento. Iniciación en los fundamentos básicos y técnicos del skate sobre suelo y rampas creadas para esta escuela.

|             |                   |  |  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD                                           |    |           |      |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |           |          |          |          |
|-------------|-------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|------|-----------|--------------------|-----------|----------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                   |  |  |  | AC | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL           | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LAS GAUNAS |  |  | -                                                                                   | -  | 2008-2013 | L    | 18:00     | 19:00              | 06-10-25  | 25-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |

## SKATE PERFECCIONAMIENTO

### TARIFA

|         |      |         |       |
|---------|------|---------|-------|
| ABONADO | 84 € | USUARIO | 167 € |
|---------|------|---------|-------|

Modalidad deportiva y olímpica de deslizamiento. Iniciación en los fundamentos básicos y técnicos del skate sobre suelo y rampas creadas para esta escuela.

|             |                   |                                                                                     |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                   |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                   | -  | 2008-2013                                 | X    | 18:00     | 19:00    | 01-10-25  | 27-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                   | -  | 2008-2013                                 | L    | 18:00     | 19:00    | 06-10-25  | 25-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |

## TENIS 8-12 AÑOS

### TARIFA

ABONADO 183 € USUARIO 366 €

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

|             |                   |  |  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD                                         |    |           |      |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |           |          |          |          |
|-------------|-------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|------|-----------|--------------------|-----------|----------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                   |  |  |  | AC | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL           | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LAS NORIAS |  |  | -                                                                                 | -  | 2013-2017 | V    | 18:00     | 19:00              | 03-10-25  | 05-06-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS |  |  | -                                                                                 | -  | 2013-2017 | S    | 12:00     | 13:00              | 04-10-25  | 06-06-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |



## TENIS 8-12 AÑOS INICIACIÓN

### TARIFA 1 DÍA

ABONADO 183 € USUARIO 366 €

### TARIFA 2 DÍAS

ABONADO 358 € USUARIO 716 €

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

|             |                   |  |  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD                                         |    |           |      |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |           |          |          |          |
|-------------|-------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|------|-----------|--------------------|-----------|----------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                   |  |  |  | AC | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL           | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LAS NORIAS |  |  | -                                                                                 | -  | 2013-2017 | L-X  | 19:00     | 20:00              | 01-10-25  | 03-06-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS |  |  |  | -  | 2013-2017 | L-X  | 19:00     | 20:00              | 01-10-25  | 03-06-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS |  |  |  | -  | 2013-2017 | M-J  | 17:00     | 18:00              | 02-10-25  | 04-06-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS |  |  |  | -  | 2009-2013 | V    | 17:00     | 18:00              | 03-10-25  | 05-06-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |



## TENIS 8-12 AÑOS PERFECCIONAMIENTO

### TARIFA 1 DÍA

ABONADO 183 € USUARIO 366 €

### TARIFA 2 DÍAS

ABONADO 358 € USUARIO 716 €

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

|             |                   |                                                                                     |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                   |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LAS NORIAS |  | -  | 2013-2017                                 | L-X  | 19:00     | 20:00    | 01-10-25  | 03-06-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS |  | -  | 2013-2017                                 | M-J  | 17:00     | 18:00    | 02-10-25  | 04-06-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS |  | -  | 2009-2013                                 | V    | 18:00     | 19:00    | 03-10-25  | 05-06-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS |  | -  | 2009-2013                                 | S    | 12:00     | 13:00    | 04-10-25  | 06-06-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |



## TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN

| TARIFA 1 DÍA |       |         |       |
|--------------|-------|---------|-------|
| ABONADO      | 183 € | USUARIO | 366 € |

| TARIFA 2 DÍAS |       |         |       |
|---------------|-------|---------|-------|
| ABONADO       | 358 € | USUARIO | 716 € |

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

|             |                   |                                                                                   |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                   |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LAS NORIAS |  | -  | 2009-2013                                 | L-X  | 18:00     | 19:00    | 01-10-25  | 03-06-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS |  | -  | 2009-2013                                 | M-J  | 18:00     | 19:00    | 02-10-25  | 04-06-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS | -                                                                                 | -  | 2009-2013                                 | V    | 19:00     | 20:00    | 03-10-25  | 05-06-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS |  | -  | 2009-2013                                 | S    | 11:00     | 12:00    | 04-10-25  | 06-06-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |



## TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO

| TARIFA 1 DÍA |       |         |       |
|--------------|-------|---------|-------|
| ABONADO      | 183 € | USUARIO | 366 € |

| TARIFA 2 DÍAS |       |         |       |
|---------------|-------|---------|-------|
| ABONADO       | 358 € | USUARIO | 716 € |

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

|             |                   |                                                                                   |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                   |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LAS NORIAS |  | -  | 2009-2013                                 | L-X  | 18:00     | 19:00    | 01-10-25  | 03-06-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS |  | -  | 2009-2013                                 | M-J  | 18:00     | 19:00    | 02-10-25  | 04-06-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS | -                                                                                 | -  | 2009-2013                                 | V    | 19:00     | 20:00    | 03-10-25  | 05-06-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS |  | -  | 2009-2013                                 | S    | 10:00     | 11:00    | 04-10-25  | 06-06-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |



## TIRO OLÍMPICO

| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 136 € | USUARIO | 272 € |

Iniciación en las modalidades de carabina y pistola olímpica aire 10 metros. Disciplina que fomenta el equilibrio, concentración y deportividad. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en competiciones. LUGAR: CLUB DE TIRO REY PASTOR C/Beratúa 19-21

|             |              |                                                                                     |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |              |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | CLUB DE TIRO | -                                                                                   | -  | 2009-2019                                 | M    | 17:30     | 18:30    | 07-10-25  | 26-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | CLUB DE TIRO | -                                                                                   | -  | 2009-2019                                 | M    | 18:30     | 19:30    | 07-10-25  | 26-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |

## TRAIL RUNNING

### TARIFA

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 160 € | USUARIO | 320 € |
|---------|-------|---------|-------|

Iniciación en las técnicas específicas de esta modalidad atlética; aprendiendo a correr por terrenos irregulares con total seguridad en plena naturaleza. No es necesaria experiencia previa, pero sí que sean capaces de desenvolverse con soltura en carrera continua.

|                                  |                    |                                                                                   |    |                                           |      |           |          |           |                    |          |          |
|----------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| con soltura en carrera continua. |                    |                                                                                   |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|                                  | INSTALACIÓN        |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A                                | P.M. VICENTE OCHOA | -                                                                                 | -  | 2010-2013                                 | X    | 18:00     | 19:00    | 01-10-25  | 27-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |

## ULTIMATE FRISBEE

### TARIFA 1 DÍA

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 100 € | USUARIO | 200 € |
|---------|-------|---------|-------|

### TARIFA 2 DÍAS

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 135 € | USUARIO | 270 € |
|---------|-------|---------|-------|

Actividad deportiva mixta, dinámica y divertida en la que se utiliza el frisbee, combinando elementos del fútbol y el baloncesto. Se trabajan las capacidades técnicas de este deporte, y se desarrollan habilidades físicas, coordinativas y de trabajo en equipo. Si se realiza la inscripción los tres días se aplicará 35€ de descuento.

|             |                 |  |  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD                                         |    |           |      |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |           |          |          |          |
|-------------|-----------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|------|-----------|--------------------|-----------|----------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                 |  |  |  | AC | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL           | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | P.M. VAREA      |  |  | -                                                                                 | -  | 2016-2010 | L-X  | 17:00     | 18:00              | 01-10-25  | 27-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|             | C.F. PRADOVIEJO |  |  | -                                                                                 | -  | 2016-2010 | V    | 16:15     | 17:30              | 03-10-25  | 29-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |



## VOLEIBOL

### TARIFA

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 136 € | USUARIO | 272 € |
|---------|-------|---------|-------|

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

| juegos deportivos, ni en competiciones. |               |  |  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD                                           |    |           |      |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |           |          |          |          |
|-----------------------------------------|---------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|------|-----------|--------------------|-----------|----------|----------|----------|
| INSTALACIÓN                             |               |  |  |  | AC | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL           | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| A                                       | C.D.M. LOBETE |  |  |  | -  | 2014-2019 | L-X  | 18:00     | 19:00              | 01-10-25  | 27-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|                                         | C.D.M. LOBETE |  |  |  | -  | 2014-2017 | M-J  | 17:00     | 18:00              | 02-10-25  | 28-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |
|                                         | C.D.M. LOBETE |  |  |  | -  | 2014-2017 | M-J  | 18:00     | 19:00              | 02-10-25  | 28-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25 |

## ZUMBA

### TARIFA

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 135 € | USUARIO | 270 € |
|---------|-------|---------|-------|

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.

|            |                   |                                                                                     |    |                                           |      |           |          |           |                    |          |          |
|------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| al cuerpo. |                   |                                                                                     |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|            | INSTALACIÓN       |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A          | C.D.M. LOBETE     | -                                                                                   | -  | 2010-2015                                 | L-X  | 17:45     | 18:45    | 01-10-25  | 27-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |
|            | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                   | -  | 2015-2019                                 | M-J  | 17:30     | 18:30    | 02-10-25  | 28-05-26           | 28-08-25 | 11-09-25 |



## ACONDICIONACESTO



| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 153 € | USUARIO | 306 € |

Actividad basada en el entrenamiento y juego del baloncesto: técnica individual, entradas, tiro, pases, partidos, preparación física...

| INSTALACIÓN                 |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |           |          |           |          |          |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |  |
|-----------------------------|----|-------------------------------------------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|--------------------|--|
|                             | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |                    |  |
| A P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA | -  | ✓                                         | 1950-2009 | L-X       | 20:00    | 21:00     | 01-10-25 | 27-05-26 | 02-09-25 | 11-09-25           |  |



## ACONDICIONAFÚTBOL



| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 153 € | USUARIO | 306 € |

Actividad basada en el entrenamiento y juego de fútbol: técnica individual, pases, tiros, partidos.

| INSTALACIÓN                 |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |           |          |           |          |          |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |  |
|-----------------------------|----|-------------------------------------------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|--------------------|--|
|                             | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |                    |  |
| A P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA | -  | ✓                                         | 1950-2009 | L-X       | 21:00    | 22:00     | 01-10-25 | 27-05-26 | 02-09-25 | 11-09-25           |  |



## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 153 € | USUARIO | 306 € |

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

| INSTALACIÓN |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |           |          |           |          |          |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |  |
|-------------|----|-------------------------------------------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|--------------------|--|
|             | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |                    |  |
| ANUAL       | -  | ✓                                         | 1950-2009 | L-X       | 19:00    | 20:00     | 01-10-25 | 27-05-26 | 02-09-25 | 11-09-25           |  |
|             | -  | ✓                                         | 1950-2009 | L-X       | 20:00    | 21:00     | 01-10-25 | 27-05-26 | 02-09-25 | 11-09-25           |  |
|             | -  | ✓                                         | 1950-2009 | L-X       | 21:00    | 22:00     | 01-10-25 | 27-05-26 | 02-09-25 | 11-09-25           |  |
|             | ✓  | ✓                                         | 1950-2009 | M-J       | 07:15    | 08:15     | 02-10-25 | 28-05-26 | 02-09-25 | 11-09-25           |  |
|             | ✓  | ✓                                         | 1950-2009 | M-J       | 17:00    | 18:00     | 02-10-25 | 28-05-26 | 02-09-25 | 11-09-25           |  |
|             | -  | ✓                                         | 1950-2009 | M-J       | 19:15    | 20:15     | 02-10-25 | 28-05-26 | 02-09-25 | 11-09-25           |  |
|             | -  | ✓                                         | 1950-2009 | M-J       | 19:30    | 20:30     | 02-10-25 | 28-05-26 | 02-09-25 | 11-09-25           |  |
|             | -  | ✓                                         | 1950-2009 | M-J       | 20:00    | 21:00     | 02-10-25 | 28-05-26 | 09-09-25 | 11-09-25           |  |

## ACTIVIDAD ACUÁTICA PARA EMBARAZADAS



### TARIFA

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 130 € | USUARIO | 260 € |
|---------|-------|---------|-------|

Actividad acuática para mujeres embarazadas en cualquier etapa del embarazo. Se ajustarán los ejercicios en función del momento de embarazo, para mejorar la condición física general sin impacto. No es obligatorio saber nadar.

|             |               | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |      |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------|---------------|-------------------------------------------|-----------|------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
| INSTALACIÓN |               | AC                                        | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| 2C 1C       | C.D.M. LOBETE | -                                         | 1950-2009 | S    | 10:00     | 11:00    | 04-10-25  | 31-01-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE | -                                         | 1951-2010 | S    | 10:00     | 11:00    | 07-02-26  | 23-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |

## AERÓBIC



### TARIFA

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 153 € | USUARIO | 306 € |
|---------|-------|---------|-------|

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

|             |                   | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |      |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------|-------------------|-------------------------------------------|-----------|------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
| INSTALACIÓN |                   | AC                                        | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| A           | P.M. MURRIETA     | -                                         | 1950-2009 | L-X  | 19:00     | 20:00    | 01-10-25  | 27-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                         | 1950-2009 | M-J  | 19:00     | 20:00    | 02-10-25  | 28-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |



## AEROCOMBAT



### TARIFA 1 DÍA

|         |      |         |       |
|---------|------|---------|-------|
| ABONADO | 73 € | USUARIO | 147 € |
|---------|------|---------|-------|

### TARIFA 2 DÍAS, 45MIN.

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 144 € | USUARIO | 288 € |
|---------|-------|---------|-------|

### TARIFA 2 DÍAS, 60 MIN.

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 163 € | USUARIO | 326 € |
|---------|-------|---------|-------|

Actividad de contenido aeróbico, moderado y vigoroso en la que se realizan coreografías acompañadas al ritmo de la música, basadas en golpes con pies y manos sobre un saco. Se trabaja la resistencia, coordinación y tonificación general. Los alumnos deben traer sus propios guantes. Se podrá incluir contenidos hit, tábata, etc...

|             |                   | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |      |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------|-------------------|-------------------------------------------|-----------|------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
| INSTALACIÓN |                   | AC                                        | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| ANUAL       | C.F. PRADOVIEJO   | -                                         | 1950-2009 | L-X  | 17:00     | 17:45    | 01-10-25  | 27-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS | ✓                                         | 1950-2009 | L-X  | 19:00     | 20:00    | 01-10-25  | 27-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                         | 1950-2009 | L-X  | 20:00     | 21:00    | 01-10-25  | 27-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                         | 1950-2009 | L-X  | 21:00     | 22:00    | 01-10-25  | 27-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                         | 1950-2009 | M-J  | 7:00      | 08:00    | 02-10-25  | 28-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                         | 1950-2009 | M-J  | 15:30     | 16:15    | 02-10-25  | 28-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.F. PRADOVIEJO   | -                                         | 1950-2009 | M-J  | 18:45     | 19:30    | 02-10-25  | 28-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                         | 1950-2009 | M-J  | 20:00     | 21:00    | 02-10-25  | 28-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                         | 1950-2009 | M-J  | 21:00     | 22:00    | 02-10-25  | 28-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.F. PRADOVIEJO   | -                                         | 1950-2009 | V    | 18:30     | 19:15    | 03-10-25  | 29-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |

## AGILITY AVANZADO. CURSILLOS



| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 250 € | USUARIO | 500 € |

Clases en las que se perfeccionará las técnicas de conducción, líneas del perro, zonas de contacto, slalom, etc...

|                   |                                                                                   |    |           | 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 | M                                         | 20:20     | 21:20    | 10-02-26  | 26-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |

## AGILITY INTERMEDIO



| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 430 € | USUARIO | 860 € |

Una clase cada 15 días en las que se perfeccionará las técnicas de conducción, líneas del perro, zonas de contacto, slalom, etc...

| 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 | X                  | 13:30    | 14:30     | 03-10-25 | 27-05-26 | 02-09-25 | 11-09-25 |

## AGILITY INICIACIÓN. CURSILLOS



| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 250 € | USUARIO | 500 € |

Deporte en el que el dueño, guía y dirige a su perro para que libre una serie de obstáculos, de manera limpia y lo más exacta posible, compitiendo contra reloj y realizando la actividad juntos. Los dos primeros días se realizarán unas pruebas para comprobar la capacidad del perro. No se pasará ningún cargo hasta la inscripción definitiva. Se deberán cumplir unos mínimos de control y obediencia del animal. En caso contrario podrá causar baja en la actividad. Los perros han de estar al día de vacunas y desparasitaciones y deberán tener un seguro de responsabilidad social.

|    |                   |                                                                                     |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|----|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
|    | INSTALACIÓN       |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| 1T | C.D.M. LAS NORIAS | -                                                                                   | -  | 1950-2009                                 | M    | 18:20     | 19:20    | 07-10-25  | 03-02-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|    | C.D.M. LAS NORIAS | -                                                                                   | -  | 1950-2009                                 | M    | 19:20     | 20:20    | 07-10-25  | 03-02-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
| 2T | C.D.M. LAS NORIAS | -                                                                                   | -  | 1950-2009                                 | M    | 18:20     | 19:20    | 10-02-26  | 26-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|    | C.D.M. LAS NORIAS | -                                                                                   | -  | 1950-2009                                 | M    | 19:20     | 20:20    | 10-02-26  | 26-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |

## AGILITY INTERMEDIO. CURSILLOS



| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 250 € | USUARIO | 500 € |

Cursillos para los ya iniciados en agility en los que se trabajarán conceptos más avanzados sobre el control del perro en pista.

|    |                   |                                                                                     |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|----|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
|    | INSTALACIÓN       |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| 1T | C.D.M. LAS NORIAS | -                                                                                   | -  | 1950-2009                                 | M    | 18:20     | 19:20    | 07-10-25  | 03-02-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|    | C.D.M. LAS NORIAS | -                                                                                   | -  | 1950-2009                                 | M    | 19:20     | 20:20    | 07-10-25  | 03-02-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
| 2T | C.D.M. LAS NORIAS | -                                                                                   | -  | 1950-2009                                 | M    | 18:20     | 19:20    | 10-02-26  | 26-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|    | C.D.M. LAS NORIAS | -                                                                                   | -  | 1950-2009                                 | M    | 19:20     | 20:20    | 10-02-26  | 26-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |



## AJEDREZ INICIACIÓN



| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 147 € | USUARIO | 294 € |

Jugar al ajedrez presenta una oportunidad para mejorar aspectos relevantes para nuestro bienestar: memoria, atención, razonamiento, planificación, toma de decisiones. Sesiones participativas y prácticas. Se mezclan explicaciones teóricas con la puesta en práctica de los contenidos aprendidos.

|   |                  |                                                                                   |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|---|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
|   | INSTALACIÓN      |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 | -  | 1926-2009                                 | J    | 10:00     | 11:30    | 02-10-25  | 28-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|   | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 | -  | 1926-2009                                 | M    | 17:30     | 18:30    | 07-10-25  | 26-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |

## AJEDREZ INTERMEDIO



| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 147 € | USUARIO | 294 € |

Los contenidos incluidos en el curso son: patrones de jaque mate, de ataque al rey, combinaciones de táctica con diferentes grados de dificultad. Partidas modelo, introducción a los finales, herramientas digitales...

|   |                  |                                                                                   |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|---|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
|   | INSTALACIÓN      |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 | -  | 1926-2009                                 | V    | 10:00     | 11:30    | 03-10-25  | 29-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|   | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 | -  | 1926-2009                                 | M    | 18:30     | 19:30    | 07-10-25  | 26-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |

## AQUABOXING



| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 153 € | USUARIO | 306 € |

Actividad basada en técnicas de artes marciales combinadas al ritmo de la música. Se realiza en el medio acuático. Ayuda a tonificar y ganar resistencia cardiovascular. Se realiza en el vaso de enseñanza, se presta el material.

|             |               |  |  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD                                           |                                                                                     |           |      |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |           |          |          |          |
|-------------|---------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|-----------|--------------------|-----------|----------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |               |  |  |  | AC                                                                                  | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL           | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LOBETE |  |  | -                                                                                   |  | 1950-2009 | L-X  | 20:30     | 21:30              | 01-10-25  | 27-05-26 | 09-09-25 | 11-09-25 |



## AQUAERÓBICO



| TARIFA 45 MIN. |       |         |       | TARIFA 60 MIN. |       |         |       |
|----------------|-------|---------|-------|----------------|-------|---------|-------|
| ABONADO        | 121 € | USUARIO | 243 € | ABONADO        | 153 € | USUARIO | 306 € |

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

|             |                   |                                                                                     |                                                                                     | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                   |  | AC                                                                                  | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LAS GAUNAS |  |  | 1950-2009                                 | L-X  | 18:15     | 19:00    | 01-10-25  | 27-05-26           | 09-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE     | -                                                                                   |  | 1950-2009                                 | L-X  | 18:30     | 19:30    | 01-10-25  | 27-05-26           | 09-09-25 | 11-09-25 |

## AQUAFITNESS



| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 153 € | USUARIO | 306 € |

Actividad acuática en la que se trabaja la condición física mediante ejercicios de resistencia, fuerza y flexibilidad, utilizando para ello material diverso de fitness.

| DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |    |          |           |           |          |           |          |          |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |  |
|-------------------------------------------|----|----------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|--------------------|--|
| INSTALACIÓN                               | AC | AÑO NAC. | DÍAS      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |                    |  |
| A C.D.M. LOBETE                           | -  | ✓        | 1950-2009 | M-J       | 19:45    | 20:45     | 02-10-25 | 28-05-26 | 09-09-25 | 11-09-25           |  |

## AQUAPILATES



| TARIFA 1 DÍA |      |         |       | TARIFA 2 DÍAS |       |         |       |
|--------------|------|---------|-------|---------------|-------|---------|-------|
| ABONADO      | 80 € | USUARIO | 159 € | ABONADO       | 143 € | USUARIO | 286 € |

Actividad que utiliza los principios y ejercicios de pilates en el medio acuático.

| DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |    |          |           |           |          |           |          |          |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |  |
|-------------------------------------------|----|----------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|--------------------|--|
| INSTALACIÓN                               | AC | AÑO NAC. | DÍAS      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |                    |  |
| ANUAL C.D.M. LA RIBERA                    | -  | ✓        | 1950-2009 | L-X       | 20:00    | 21:00     | 01-10-25 | 27-05-26 | 09-09-25 | 11-09-25           |  |
| C.D.M. LA RIBERA                          | -  | ✓        | 1950-2009 | V         | 11:15    | 12:15     | 03-10-25 | 29-05-26 | 09-09-25 | 11-09-25           |  |
| C.D.M. LOBETE                             | -  | ✓        | 1950-2009 | V         | 19:45    | 20:45     | 03-10-25 | 29-05-26 | 09-09-25 | 11-09-25           |  |

## AQUASALUD



| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 153 € | USUARIO | 306 € |

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.

| DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |    |          |           |           |          |           |          |          |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |  |
|-------------------------------------------|----|----------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|--------------------|--|
| INSTALACIÓN                               | AC | AÑO NAC. | DÍAS      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |                    |  |
| ANUAL C.D.M. LOBETE                       | -  | ✓        | 1950-2009 | L-X-V     | 8:30     | 09:15     | 01-10-25 | 29-05-26 | 09-09-25 | 11-09-25           |  |
| C.D.M. LAS GAUNAS                         | -  | ✓        | 1950-2009 | L-X       | 20:00    | 21:00     | 01-10-25 | 27-05-26 | 09-09-25 | 11-09-25           |  |
| C.D.M. LOBETE                             | -  | ✓        | 1950-2009 | M-J       | 18:45    | 19:45     | 02-10-25 | 28-05-26 | 09-09-25 | 11-09-25           |  |



## AQUAZUMBA



| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 153 € | USUARIO | 306 € |

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.

| DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |    |          |           |           |          |           |          |          |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |  |
|-------------------------------------------|----|----------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|--------------------|--|
| INSTALACIÓN                               | AC | AÑO NAC. | DÍAS      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |                    |  |
| ANUAL C.D.M. LA RIBERA                    | -  | ✓        | 1950-2009 | L-X       | 9:30     | 10:30     | 01-10-25 | 27-05-26 | 09-09-25 | 11-09-25           |  |
| C.D.M. LAS GAUNAS                         | ✓  | ✓        | 1950-2009 | L-X       | 19:00    | 20:00     | 01-10-25 | 27-05-26 | 09-09-25 | 11-09-25           |  |
| C.D.M. LOBETE                             | -  | ✓        | 1950-2009 | L-X       | 19:30    | 20:30     | 01-10-25 | 27-05-26 | 09-09-25 | 11-09-25           |  |
| C.D.M. LOBETE                             | -  | ✓        | 1950-2009 | M-J       | 8:45     | 09:45     | 02-10-25 | 28-05-26 | 09-09-25 | 11-09-25           |  |

## BÁDMINTON



| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 150 € | USUARIO | 300 € |

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

| INSTALACIÓN |                | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |      |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------|----------------|-------------------------------------------|-----------|------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
|             |                | AC                                        | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| A           | P.M. TITIN III | -                                         | 1950-2009 | M-J  | 20:30     | 21:30    | 21-10-25  | 28-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |

## BARRÉ- PILATES EN BARRA DE BALLET



| TARIFA 1 DÍA |      |         | TARIFA 2 DÍAS |         |       |
|--------------|------|---------|---------------|---------|-------|
| ABONADO      | 89 € | USUARIO | 177 €         | ABONADO | 174 € |
|              |      |         |               | USUARIO | 349 € |

Es una combinación de Pilates con la barra clásica del ballet. Es un entrenamiento dinámico al ritmo de la música donde la barra sirve de apoyo mientras se realizan diferentes posturas y movimientos. Ayuda a tonificar los músculos tanto del miembro inferior como del superior, el Core, corregir la postura y, ganar resistencia y flexibilidad.

| INSTALACIÓN |               | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |      |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------|---------------|-------------------------------------------|-----------|------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
|             |               | AC                                        | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LOBETE | -                                         | 1950-2009 | L-X  | 18:45     | 19:45    | 01-10-25  | 27-05-26 | 04-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE | -                                         | 1950-2009 | M-J  | 8:00      | 09:00    | 02-10-25  | 28-05-26 | 04-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE | -                                         | 1950-2009 | V    | 17:00     | 18:00    | 03-10-25  | 29-05-26 | 04-09-25           | 11-09-25 |

## BODYPUMP



| TARIFA 1 DÍA |       |         |       | TARIFA 2 DÍAS, 45 MIN. |       |         |       | TARIFA 2 DÍAS, 60 MIN. |       |         |       |
|--------------|-------|---------|-------|------------------------|-------|---------|-------|------------------------|-------|---------|-------|
| ABONADO      | 105 € | USUARIO | 210 € | ABONADO                | 137 € | USUARIO | 274 € | ABONADO                | 161 € | USUARIO | 322 € |

Actividad de intensidad media-alta, con material y ejercicios para mejorar la tonificación de los músculos y la fuerza en general. Se realiza con acompañamiento musical de forma muy amena. Se podrán incluir contenidos hit, tábata, etc..

| INSTALACIÓN |                             | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |      |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------|-----------------------------|-------------------------------------------|-----------|------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
|             |                             | AC                                        | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| ANUAL       | C.D.M. LAS GAUNAS           | -                                         | 1950-2009 | L-X  | 16:00     | 17:00    | 01-10-25  | 27-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA | -                                         | 1950-2009 | L-X  | 18:00     | 19:00    | 01-10-25  | 27-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS           | ✓                                         | 1950-2009 | L-X  | 18:00     | 19:00    | 01-10-25  | 27-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS           | ✓                                         | 1950-2009 | L-X  | 18:00     | 19:00    | 01-10-25  | 27-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS           | ✓                                         | 1950-2009 | L-X  | 19:00     | 20:00    | 01-10-25  | 27-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS           | -                                         | 1950-2009 | L-X  | 20:00     | 21:00    | 01-10-25  | 27-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LA RIBERA            | -                                         | 1950-2009 | M-J  | 8:15      | 09:00    | 02-10-25  | 28-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS           | -                                         | 1950-2009 | M-J  | 14:30     | 15:15    | 02-10-25  | 28-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LA RIBERA            | -                                         | 1950-2009 | M-J  | 15:30     | 16:30    | 02-10-25  | 28-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.F. PRADOVIEJO             | -                                         | 1950-2009 | M-J  | 17:45     | 18:45    | 02-10-25  | 28-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS           | ✓                                         | 1950-2009 | M-J  | 18:00     | 19:00    | 02-10-25  | 28-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA | -                                         | 1950-2009 | M-J  | 18:00     | 19:00    | 02-10-25  | 28-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS           | -                                         | 1950-2009 | M-J  | 19:00     | 20:00    | 02-10-25  | 28-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.F. PRADOVIEJO             | -                                         | 1950-2009 | V    | 17:30     | 18:30    | 03-10-25  | 29-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |

## BODYPUMP GENERACIÓN Z



| TARIFA 1 DÍA |       |         |       |
|--------------|-------|---------|-------|
| ABONADO      | 161 € | USUARIO | 322 € |

Actividad de intensidad media-alta, con material y ejercicios para mejorar la tonificación de los músculos y la fuerza en general. Se realiza con acompañamiento musical de forma muy amena.

|             |                             |                                                                                   |                                                                                   | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                             |  | AC                                                                                | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LA RIBERA            | -                                                                                 |  | 1996-2007                                 | L-X  | 7:30      | 08:30    | 01-10-25  | 27-05-26           | 09-09-25 | 11-09-25 |
|             | P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA | -                                                                                 |  | 1996-2007                                 | L-X  | 19:00     | 20:00    | 01-10-25  | 27-05-26           | 09-09-25 | 11-09-25 |

## BOXEO



| TARIFA 1 DÍA |       |         |       | TARIFA 2 DÍAS |       |         |       |
|--------------|-------|---------|-------|---------------|-------|---------|-------|
| ABONADO      | 115 € | USUARIO | 230 € | ABONADO       | 189 € | USUARIO | 377 € |

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.).

| no/a (guantes, etc.). |                   |                                                                                   |                                                                                   | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-----------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN           |                   |  | AC                                                                                | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| ANUAL                 | ESTADIO DE FÚTBOL | -                                                                                 | -                                                                                 | 1950-2009                                 | L-X  | 18:30     | 19:45    | 01-10-25  | 27-05-26           | 09-09-25 | 11-09-25 |
|                       | ESTADIO DE FÚTBOL | -                                                                                 | -                                                                                 | 1950-2009                                 | L-X  | 19:45     | 21:00    | 01-10-25  | 27-05-26           | 09-09-25 | 11-09-25 |
|                       | ESTADIO DE FÚTBOL | -                                                                                 | -                                                                                 | 1950-2009                                 | M-J  | 11:00     | 12:15    | 02-10-25  | 28-05-26           | 09-09-25 | 11-09-25 |
|                       | ESTADIO DE FÚTBOL | -                                                                                 | -                                                                                 | 1950-2009                                 | M-J  | 19:00     | 20:15    | 02-10-25  | 28-05-26           | 09-09-25 | 11-09-25 |
|                       | ESTADIO DE FÚTBOL | -                                                                                 |  | 1950-2009                                 | V    | 18:30     | 19:45    | 03-10-25  | 29-05-26           | 09-09-25 | 11-09-25 |
|                       | ESTADIO DE FÚTBOL | -                                                                                 |  | 1950-2009                                 | V    | 19:45     | 21:00    | 03-10-25  | 29-05-26           | 09-09-25 | 11-09-25 |
|                       | ESTADIO DE FÚTBOL | -                                                                                 |  | 1950-2009                                 | S    | 10:00     | 11:15    | 04-10-25  | 23-05-26           | 09-09-25 | 11-09-25 |

## BOXEO PERFECCIONAMIENTO



| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 273 € | USUARIO | 546 € |

Se profundiza en las técnicas y preparación física de este deporte de contacto. Es necesario haber realizado anteriormente algún curso o formación.

|             |                   |                                                                                     |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |       |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|-------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                   |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS  | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | ESTADIO DE FÚTBOL | -                                                                                   | -  | 1950-2009                                 | L-X-V | 17:15     | 18:30    | 01-10-25  | 29-05-26           | 09-09-25 | 11-09-25 |



## BUCEO



| TARIFA  |      |         |       |
|---------|------|---------|-------|
| ABONADO | 62 € | USUARIO | 124 € |

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

| seguridad. Condiciones: Obligatorio saber nadar. |                   |                                                                                   |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|--------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
| INSTALACIÓN                                      |                   |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| 2 DÍAS                                           | C.D.M. LAS GAUNAS |  | -  | 1950-2009                                 | S-D  | 10:00     | 12:00    | 03-10-25  | 04-10-25 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|                                                  | C.D.M. LAS GAUNAS |  | -  | 1950-2009                                 | S-D  | 10:00     | 12:00    | 14-11-25  | 15-11-25 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|                                                  | C.D.M. LAS GAUNAS |  | -  | 1951-2010                                 | S-D  | 10:00     | 12:00    | 07-02-26  | 08-02-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|                                                  | C.D.M. LAS GAUNAS |  | -  | 1951-2010                                 | S-D  | 10:00     | 12:00    | 14-03-26  | 15-03-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|                                                  | C.D.M. LAS GAUNAS |  | -  | 1951-2010                                 | S-D  | 10:00     | 12:00    | 11-04-26  | 12-04-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|                                                  | C.D.M. LAS GAUNAS |  | -  | 1951-2010                                 | S-D  | 10:00     | 12:00    | 09-05-26  | 10-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |





## CICLO INDOOR



| TARIFA 1 DÍA |       |         |       | TARIFA 2 DÍAS |       |         |       |
|--------------|-------|---------|-------|---------------|-------|---------|-------|
| ABONADO      | 112 € | USUARIO | 224 € | ABONADO       | 186 € | USUARIO | 371 € |

Actividad, sobre bicicleta de ciclo indoor para ejercitar el trabajo de resistencia, potencia y fortalecimiento muscular. Se realiza al ritmo e intensidad marcadas en una sala acondicionada con proyección de recorridos interactivos. Obligatorio el uso de toalla y se aconseja el uso de coulotte, guantes, calas y botellín de bebida.

|       |                  |                                                                                   |                                                                                   | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| ANUAL | INSTALACIÓN      |  | AC                                                                                | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
|       | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 |  | 1950-2009                                 | L-X  | 16:15     | 17:00    | 01-10-25  | 27-05-26           | 09-09-25 | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 |  | 1950-2009                                 | L-X  | 19:00     | 19:45    | 01-10-25  | 27-05-26           | 09-09-25 | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 |  | 1950-2009                                 | L-X  | 20:00     | 20:45    | 01-10-25  | 27-05-26           | 09-09-25 | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 |  | 1950-2009                                 | M-J  | 14:15     | 15:00    | 02-10-25  | 28-05-26           | 09-09-25 | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 |  | 1950-2009                                 | M-J  | 19:30     | 20:15    | 02-10-25  | 28-05-26           | 09-09-25 | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 |  | 1950-2009                                 | M-J  | 20:30     | 21:15    | 02-10-25  | 28-05-26           | 09-09-25 | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LA RIBERA |  |  | 1950-2009                                 | V    | 17:45     | 18:30    | 03-10-25  | 29-05-26           | 09-09-25 | 11-09-25 |

## CORE FIT



| TARIFA 1 DÍA |       |         |       |
|--------------|-------|---------|-------|
| ABONADO      | 143 € | USUARIO | 286 € |

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

|             |               |                                                                                   |                                                                                   | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |               |  | AC                                                                                | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | P.M. MURRIETA | -                                                                                 |  | 1950-2009                                 | M-J  | 19:00     | 20:00    | 02-10-25  | 28-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | P.M. MURRIETA | -                                                                                 |  | 1950-2009                                 | M-J  | 20:00     | 21:00    | 02-10-25  | 28-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |

## COMBO MUSCULACIÓN

| TARIFA       |      |
|--------------|------|
| SOLO ABONADO | 68 € |

El Combo con Musculación y fitness es un producto exclusivo para abonad@s. Se puede adquirir a partir del 11 de septiembre, desde el Portal del Abonado, siempre que se esté inscrito en una actividad de larga duración. Dando derecho al acceso ilimitado a las salas de musculación y fitness de los Centros deportivos municipales (CDMs), de octubre a mayo al precio de un bono semestral. Si el combo se compra a partir de enero el precio de acceso a la salas será el del bono trimestral

|             |                                       | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |               |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------|---------------------------------------|-------------------------------------------|---------------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
| INSTALACIÓN |                                       | AÑO NAC.                                  | DÍAS          | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LA RIBERA, LOBETE Y LAS GAUNAS | 1950-2009                                 | L-M-X-J-V-S-D | 07:00     | 23:00    | 01-10-25  | 31-05-26 | 10-09-25           |          |

## CROSS TRAINING



| TARIFA  |       |               |
|---------|-------|---------------|
| ABONADO | 188 € | USUARIO 376 € |

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.

|             |                   | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |      |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------|-------------------|-------------------------------------------|-----------|------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
| INSTALACIÓN |                   | AC                                        | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| ANUAL       | C.D.M. LAS NORIAS | ✓                                         | 1950-2009 | L-X  | 19:00     | 20:00    | 01-10-25  | 27-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS | -                                         | 1950-2009 | L-X  | 20:00     | 21:00    | 01-10-25  | 27-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS | ✓                                         | 1950-2009 | M-J  | 18:00     | 19:00    | 02-10-25  | 28-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS | -                                         | 1950-2009 | M-J  | 20:00     | 21:00    | 02-10-25  | 28-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS | -                                         | 1950-2009 | M-J  | 21:00     | 22:00    | 02-10-25  | 28-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |



## CROSS TRAINING INICIACIÓN



| TARIFA  |       |               |
|---------|-------|---------------|
| ABONADO | 188 € | USUARIO 376 € |

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. La actividad en P.M. VALDEGASTEA se realizará en el patio exterior con todo el material necesario.

|             |                   | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |      |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------|-------------------|-------------------------------------------|-----------|------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
| INSTALACIÓN |                   | AC                                        | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| ANUAL       | C.D.M. LAS NORIAS | ✓                                         | 1950-2009 | L-X  | 18:00     | 19:00    | 01-10-25  | 27-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | P.M. VALDEGASTEA  | -                                         | 1950-2009 | L-X  | 20:00     | 21:00    | 01-10-25  | 27-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS | ✓                                         | 1950-2009 | M-J  | 17:00     | 18:00    | 02-10-25  | 28-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS | -                                         | 1950-2009 | M-J  | 19:00     | 20:00    | 02-10-25  | 28-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |

## CROSS TRAINING INICIACIÓN GENERACIÓN Z



| TARIFA  |       |               |
|---------|-------|---------------|
| ABONADO | 171 € | USUARIO 343 € |

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. La actividad en P.M. VALDEGASTEA se realizará en el patio exterior con todo el material necesario.

|             |                  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |      |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------|------------------|-------------------------------------------|-----------|------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
| INSTALACIÓN |                  | AC                                        | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| A           | P.M. VALDEGASTEA | -                                         | 1996-2007 | L-X  | 18:00     | 19:00    | 01-10-25  | 27-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |

## CROSS TRAINING RACING



| TARIFA 1 DÍA |       |         | TARIFA 2 DÍAS |         |       |
|--------------|-------|---------|---------------|---------|-------|
| ABONADO      | 140 € | USUARIO | 280 €         | ABONADO | 250 € |
|              |       |         |               | USUARIO | 500 € |

Al trabajo de crosstraining se le suma un enfoque de fuerza resistencia y ejercicios de cardio. Esta actividad física de alta intensidad y resistencia cardiovascular, se trabaja con autocarga, pesas, barras, discos, kettlebells, cuerdas, balones medicinales, gomas, y máquinas de cardio como Skierg, airbike, remo, arrastres y carrera continua entre otros. Es necesario que las personas tengan previamente un buen estado de forma.

| INSTALACIÓN       |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |           |          |           |          |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------------|----|-------------------------------------------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|----------|--------------------|----------|
|                   | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS           |          |
| A                 |    |                                           |           |           |          |           |          |          |                    |          |
|                   |    |                                           |           |           |          |           |          |          |                    |          |
| C.D.M. LAS NORIAS | -  | ✓                                         | 1950-2009 | M-J       | 9:00     | 10:30     | 02-10-25 | 28-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
| C.D.M. LAS NORIAS | -  | ✓                                         | 1950-2009 | V         | 19:00    | 20:00     | 03-10-25 | 29-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |

## DANZATERAPIA



| TARIFA  |       |         |
|---------|-------|---------|
| ABONADO | 109 € | USUARIO |
|         |       | 218 €   |

Actividad que usa la danza y el movimiento como herramienta para lograr una salud integral promoviendo cambios psicológicos a través de la salud y el desarrollo personal.

| INSTALACIÓN   |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |           |          |           |          |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|---------------|----|-------------------------------------------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|----------|--------------------|----------|
|               | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS           |          |
| A             |    |                                           |           |           |          |           |          |          |                    |          |
|               |    |                                           |           |           |          |           |          |          |                    |          |
| C.D.M. LOBETE | -  | ✓                                         | 1926-2009 | V         | 10:00    | 11:00     | 03-10-25 | 29-05-26 | 04-09-25           | 11-09-25 |
| C.D.M. LOBETE | -  | ✓                                         | 1926-2009 | V         | 17:00    | 18:00     | 03-10-25 | 29-05-26 | 04-09-25           | 11-09-25 |

## ENTRENA CORRIENDO



| TARIFA 1 DÍA |      |         | TARIFA 2 DÍAS |         |       |
|--------------|------|---------|---------------|---------|-------|
| ABONADO      | 95 € | USUARIO | 190 €         | ABONADO | 190 € |
|              |      |         |               | USUARIO | 380 € |

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

| INSTALACIÓN       |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |           |          |           |          |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------------|----|-------------------------------------------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|----------|--------------------|----------|
|                   | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS           |          |
| ANUAL             |    |                                           |           |           |          |           |          |          |                    |          |
|                   |    |                                           |           |           |          |           |          |          |                    |          |
|                   |    |                                           |           |           |          |           |          |          |                    |          |
|                   |    |                                           |           |           |          |           |          |          |                    |          |
|                   |    |                                           |           |           |          |           |          |          |                    |          |
|                   |    |                                           |           |           |          |           |          |          |                    |          |
| C.D.M. LAS GAUNAS | -  | ✓                                         | 1950-2009 | X-V       | 7:15     | 08:15     | 01-10-25 | 29-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
| ESTADIO DE FÚTBOL | -  | ✓                                         | 1950-2009 | L-X       | 20:00    | 21:00     | 01-10-25 | 27-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
| C.D.M. LAS GAUNAS | -  | ✓                                         | 1950-2009 | M-J       | 7:15     | 08:15     | 02-10-25 | 28-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
| C.D.M. LAS NORIAS | -  | ✓                                         | 1950-2009 | M-J       | 20:00    | 21:00     | 02-10-25 | 28-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
| C.D.M. LAS NORIAS | -  | ✓                                         | 1950-2009 | M-J       | 21:00    | 22:00     | 02-10-25 | 28-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
| C.D.M. LA RIBERA  | -  | ✓                                         | 1950-2009 | V         | 19:30    | 20:30     | 03-10-25 | 29-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |

## ENTRENAMIENTO FUNCIONAL



| TARIFA 1 DÍA |      |         | TARIFA 2 DÍAS |         |       |
|--------------|------|---------|---------------|---------|-------|
| ABONADO      | 77 € | USUARIO | 153 €         | ABONADO | 162 € |
|              |      |         |               | USUARIO | 324 € |

Actividad cuyo objetivo es la mejora de la condición física general a través del trabajo integrado de fuerza y resistencia, mediante una amplia variedad de ejercicios y materiales, incluido el propio cuerpo.

| INSTALACIÓN                 |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |           |          |           |          |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-----------------------------|----|-------------------------------------------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|----------|--------------------|----------|
|                             | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS           |          |
| A                           |    |                                           |           |           |          |           |          |          |                    |          |
|                             |    |                                           |           |           |          |           |          |          |                    |          |
| P.M. SIETE INFANTES DE LARA | -  | ✓                                         | 1950-2009 | M-J       | 19:00    | 20:00     | 02-10-25 | 28-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
| C.D.M. LAS NORIAS           | ✓  | ✓                                         | 1950-2009 | S         | 10:00    | 11:00     | 04-10-25 | 23-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |





## ENTRENAMIENTO FUNCIONAL GENERACIÓN Z



| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 162 € | USUARIO | 324 € |

Actividad cuyo objetivo es la mejora de la condición física general a través del trabajo integrado de fuerza y resistencia, mediante una amplia variedad de ejercicios y materiales, incluido el propio cuerpo.

|             |                             |  |  |  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD                                         |                                                                                   |           |      |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |           |          |          |          |
|-------------|-----------------------------|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|-----------|--------------------|-----------|----------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                             |  |  |  |  | AC                                                                                | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL           | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | P.M. SIETE INFANTES DE LARA |  |  |  | -                                                                                 |  | 1996-2007 | M-J  | 20:00     | 21:00              | 02-10-25  | 28-05-26 | 09-09-25 | 11-09-25 |

## ENTRENAMIENTO GRUPOS REDUCIDOS



| TARIFA 2 DÍAS, 45 MIN. ? |       |         |       | TARIFA 2 DÍAS, 60 MIN. |       |         |       | TARIFA 3 DÍAS, 45 MIN. |       |         |       |
|--------------------------|-------|---------|-------|------------------------|-------|---------|-------|------------------------|-------|---------|-------|
| ABONADO                  | 255 € | USUARIO | 510 € | ABONADO                | 341 € | USUARIO | 682 € | ABONADO                | 405 € | USUARIO | 810 € |

Actividad que se realiza en la sala de musculación de la instalación, donde un instructor/a acompaña, guía y enseña en función del objetivo de cada persona, los ejercicios adecuados, así como su correcta realización y progresión. Incluye además el acceso ilimitado a todas las salas de musculación y fitness de Logroño Deporte durante la duración del curso. Grupos máximo de 3 a 5 personas

| del curso: Grupos máximo de 3 a 5 personas |                   |                                                                                   |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |       |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|--------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|-------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
|                                            | INSTALACIÓN       |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS  | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| 1 CUATRIMESTRE                             | C.D.M. LA RIBERA  | -                                                                                 | -  | 1950-2009                                 | L-X   | 7:15      | 08:15    | 01-10-25  | 02-02-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|                                            | C.D.M. LA RIBERA  | -                                                                                 | -  | 1950-2009                                 | L-X   | 8:15      | 09:15    | 01-10-25  | 02-02-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|                                            | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                 | -  | 1950-2009                                 | L-X-V | 8:45      | 09:30    | 01-10-25  | 02-02-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|                                            | C.D.M. LA RIBERA  | -                                                                                 | -  | 1950-2009                                 | L-X   | 9:15      | 10:15    | 01-10-25  | 02-02-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|                                            | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                 | -  | 1950-2009                                 | L-X   | 9:30      | 10:15    | 01-10-25  | 02-02-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|                                            | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                 | -  | 1951-2010                                 | L-X   | 10:15     | 11:00    | 01-10-25  | 02-02-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|                                            | C.D.M. LA RIBERA  | -                                                                                 | -  | 1950-2009                                 | L-X   | 14:30     | 15:30    | 01-10-25  | 02-02-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|                                            | C.D.M. LA RIBERA  | -                                                                                 | -  | 1950-2009                                 | L-X   | 15:30     | 16:30    | 01-10-25  | 02-02-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|                                            | C.D.M. LA RIBERA  | -                                                                                 | -  | 1950-2009                                 | L-X   | 16:30     | 17:15    | 01-10-25  | 02-02-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|                                            | C.D.M. LA RIBERA  | -                                                                                 | -  | 1950-2009                                 | L-X   | 17:15     | 18:00    | 01-10-25  | 02-02-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|                                            | C.D.M. LA RIBERA  | -                                                                                 | -  | 1950-2009                                 | M-J   | 7:15      | 08:15    | 02-10-25  | 29-01-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|                                            | C.D.M. LA RIBERA  | -                                                                                 | -  | 1950-2009                                 | M-J   | 8:15      | 09:15    | 02-10-25  | 29-01-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|                                            | C.D.M. LA RIBERA  | -                                                                                 | -  | 1950-2009                                 | M-J   | 9:30      | 10:30    | 02-10-25  | 29-01-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|                                            | C.D.M. LA RIBERA  | -                                                                                 | -  | 1950-2009                                 | M-J   | 10:30     | 11:30    | 02-10-25  | 29-01-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
| 2 CUATRIMESTRE                             | C.D.M. LA RIBERA  | -                                                                                 | -  | 1951-2010                                 | L-X   | 7:15      | 08:15    | 04-02-26  | 27-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|                                            | C.D.M. LA RIBERA  | -                                                                                 | -  | 1951-2010                                 | L-X   | 8:15      | 09:15    | 04-02-26  | 27-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|                                            | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                 | -  | 1950-2009                                 | L-X-V | 8:45      | 09:30    | 04-02-26  | 27-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|                                            | C.D.M. LA RIBERA  | -                                                                                 | -  | 1951-2010                                 | L-X   | 9:15      | 10:15    | 04-02-26  | 27-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|                                            | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                 | -  | 1950-2009                                 | L-X   | 9:30      | 10:15    | 04-02-26  | 27-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|                                            | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                 | -  | 1951-2010                                 | L-X   | 10:15     | 11:00    | 04-02-26  | 27-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|                                            | C.D.M. LA RIBERA  | -                                                                                 | -  | 1951-2010                                 | L-X   | 14:30     | 15:30    | 04-02-26  | 27-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|                                            | C.D.M. LA RIBERA  | -                                                                                 | -  | 1951-2010                                 | L-X   | 15:30     | 16:30    | 04-02-26  | 27-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|                                            | C.D.M. LA RIBERA  | -                                                                                 | -  | 1951-2010                                 | L-X   | 16:30     | 17:15    | 04-02-26  | 27-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|                                            | C.D.M. LA RIBERA  | -                                                                                 | -  | 1951-2010                                 | L-X   | 17:15     | 18:00    | 04-02-26  | 27-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|                                            | C.D.M. LA RIBERA  | -                                                                                 | -  | 1951-2010                                 | M-J   | 7:15      | 08:15    | 05-02-26  | 26-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|                                            | C.D.M. LA RIBERA  | -                                                                                 | -  | 1951-2010                                 | M-J   | 8:15      | 09:15    | 05-02-26  | 26-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|                                            | C.D.M. LA RIBERA  | -                                                                                 | -  | 1950-2009                                 | M-J   | 9:30      | 10:30    | 05-02-26  | 26-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|                                            | C.D.M. LA RIBERA  | -                                                                                 | -  | 1950-2009                                 | M-J   | 10:30     | 11:30    | 05-02-26  | 26-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |

## ENTRENAMIENTO NATACIÓN GRUPOS REDUCIDOS



### TARIFA

ABONADO 350 € USUARIO 700 €

Actividad dirigida personalizada en función del objetivo de los alumnos. Incluye bono de musculación en el periodo del curso. Máximo 4 personas Es necesario nadar 50 metros al estilo crol de manera fluida y coordinada Obligatorio gorro y gafas de natación.

| gorro y gafas de natación. |                  |                                                                                   |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|----------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
|                            | INSTALACIÓN      |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| 1C                         | C.D.M. LOBETE    | -                                                                                 | -  | 1950-2009                                 | L-X  | 13:00     | 14:00    | 01-10-25  | 02-02-26           | 09-09-25 | 11-09-25 |
|                            | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 | -  | 1950-2009                                 | L-X  | 16:00     | 17:00    | 01-10-25  | 02-02-26           | 09-09-25 | 11-09-25 |
| 2C                         | C.D.M. LOBETE    | -                                                                                 | -  | 1950-2009                                 | L-X  | 13:00     | 14:00    | 04-02-26  | 27-05-26           | 09-09-25 | 11-09-25 |
|                            | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 | -  | 1951-2010                                 | L-X  | 16:00     | 17:00    | 04-02-26  | 27-05-26           | 09-09-25 | 11-09-25 |

## ESCALADA EN ROCÓDROMO (INICIACIÓN)



### TARIFA

ABONADO 69 € USUARIO 139 €

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

| y mantenimiento del material de escalada. |                   |                                                                                   |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
|                                           | INSTALACIÓN       |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| 1T                                        | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                 | -  | 1950-2009                                 | L-X  | 19:00     | 20:00    | 06-10-25  | 29-10-25 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|                                           | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                 | -  | 1950-2009                                 | M-J  | 19:00     | 21:00    | 07-10-25  | 30-10-25 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|                                           | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                 | -  | 1950-2009                                 | L-X  | 19:00     | 20:00    | 10-11-25  | 03-12-25 | 02-09-25           | 11-09-25 |
| 2T                                        | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                 | -  | 1951-2010                                 | L-X  | 19:00     | 20:00    | 12-01-26  | 04-02-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|                                           | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                 | -  | 1951-2010                                 | L-X  | 19:00     | 20:00    | 16-02-26  | 11-03-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|                                           | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                 | -  | 1951-2010                                 | M-J  | 19:00     | 21:00    | 17-02-26  | 12-03-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
| 3T                                        | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                 | -  | 1951-2010                                 | L-X  | 19:00     | 20:00    | 23-03-26  | 27-04-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|                                           | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                 | -  | 1951-2010                                 | L-X  | 19:00     | 20:00    | 04-05-26  | 27-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |

## ESCALADA EN ROCÓDROMO (PERFECCIONAMIENTO)



### TARIFA

ABONADO 69 € USUARIO 139 €

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

|             |                   |                                                                                     |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                   |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| 1T          | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                   | -  | 1950-2009                                 | M-J  | 19:00     | 21:00    | 11-11-25  | 04-12-25           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                   | -  | 1951-2010                                 | M-J  | 19:00     | 21:00    | 08-01-26  | 03-02-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
| 2T          | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                   | -  | 1951-2010                                 | M-J  | 19:00     | 21:00    | 24-03-26  | 23-04-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                   | -  | 1951-2010                                 | M-J  | 19:00     | 21:00    | 05-05-26  | 18-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |

## ESGRIMA



### TARIFA

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 357 € | USUARIO | 714 € |
|---------|-------|---------|-------|

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

|             |                   |                                                                                   |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                   |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | ESTADIO DE FÚTBOL | -                                                                                 | -  | 1950-2009                                 | L-X  | 20:00     | 21:00    | 01-10-25  | 27-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | ESTADIO DE FÚTBOL | -                                                                                 | -  | 1950-2009                                 | M-J  | 20:00     | 21:00    | 02-10-25  | 28-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |

## ESGRIMA PERFECCIONAMIENTO



### TARIFA

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 357 € | USUARIO | 714 € |
|---------|-------|---------|-------|

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. Es necesario haber realizado algún curso de esgrima previamente. Se presta equipo para realizar la actividad.

|             |                   |                                                                                   |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                   |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | ESTADIO DE FÚTBOL | -                                                                                 | -  | 2000-2009                                 | L-X  | 19:00     | 20:00    | 01-10-25  | 27-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |



## ESPALDA SANA



### TARIFA

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 160 € | USUARIO | 320 € |
|---------|-------|---------|-------|

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.

|       |                   |                                                                                     |                                                                                     | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |       |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
| ANUAL | INSTALACIÓN       |  | AC                                                                                  | AÑO NAC.                                  | DÍAS  | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
|       | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                   |  | 1926-2009                                 | L-X   | 9:00      | 10:00    | 01-10-25  | 27-05-26 | 04-09-25           | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                   |  | 1926-2009                                 | L-X   | 10:00     | 11:00    | 01-10-25  | 27-05-26 | 04-09-25           | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LOBETE     | -                                                                                   |  | 1926-2009                                 | L-X-V | 10:45     | 11:30    | 01-10-25  | 29-05-26 | 04-09-25           | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LOBETE     | -                                                                                   |  | 1926-2009                                 | L-X-V | 11:30     | 12:15    | 01-10-25  | 29-05-26 | 04-09-25           | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LA RIBERA  | -                                                                                   |  | 1926-2009                                 | L-X   | 12:30     | 13:30    | 01-10-25  | 27-05-26 | 04-09-25           | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LOBETE     | -                                                                                   |  | 1926-2009                                 | L-X   | 15:30     | 16:30    | 01-10-25  | 27-05-26 | 04-09-25           | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                   |  | 1926-2009                                 | L-X   | 20:00     | 21:00    | 01-10-25  | 27-05-26 | 04-09-25           | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LA RIBERA  | -                                                                                   |  | 1926-2009                                 | M-J   | 11:15     | 12:15    | 02-10-25  | 28-05-26 | 04-09-25           | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                   |  | 1926-2009                                 | M-J   | 16:15     | 17:15    | 02-10-25  | 28-05-26 | 04-09-25           | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LAS GAUNAS |  |  | 1926-2009                                 | M-J   | 18:00     | 19:00    | 02-10-25  | 28-05-26 | 04-09-25           | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                   |  | 1926-2009                                 | M-J   | 20:00     | 21:00    | 02-10-25  | 28-05-26 | 04-09-25           | 11-09-25 |



## EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN)



| TARIFA  |      |         |      |
|---------|------|---------|------|
| ABONADO | 30 € | USUARIO | 59 € |

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

| 1 DÍA | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |    |             |      |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------|-------------------------------------------|----|-------------|------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
|       | INSTALACIÓN                               | AC | AÑO NAC.    | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
|       | EL DORADO                                 | ✓  | - 1950-2009 | D    | 10:00     | 11:00    | 05-10-25  | 05-10-25 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|       | EL DORADO                                 | ✓  | - 1950-2009 | D    | 10:00     | 11:00    | 19-10-25  | 19-10-25 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|       | EL DORADO                                 | ✓  | - 1951-2010 | D    | 10:00     | 11:00    | 03-05-26  | 03-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|       | EL DORADO                                 | ✓  | - 1951-2010 | D    | 10:00     | 11:00    | 17-05-26  | 17-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |



## GAP



| TARIFA 1 DÍA |      |         |       |
|--------------|------|---------|-------|
| ABONADO      | 89 € | USUARIO | 178 € |

| TARIFA 2 DÍAS, 45 MIN. |       |         |       |
|------------------------|-------|---------|-------|
| ABONADO                | 125 € | USUARIO | 250 € |

| TARIFA 2 DÍAS, 60 MIN. |       |         |       |
|------------------------|-------|---------|-------|
| ABONADO                | 145 € | USUARIO | 290 € |

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

| ANUAL | 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                             | -  | ✓ 1950-2009 | L-X-V | 8:30      | 09:15    | 01-10-25  | 29-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LA RIBERA                          | -  | ✓ 1950-2009 | L-X-V | 10:00     | 10:45    | 01-10-25  | 29-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LA RIBERA                          | ✓  | ✓ 1950-2009 | L-X   | 17:00     | 17:45    | 01-10-25  | 27-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|       | P.M. MADRID MANILA                        | -  | ✓ 1950-2009 | L-X   | 18:00     | 19:00    | 01-10-25  | 27-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LOBETE                             | ✓  | ✓ 1950-2009 | L-X   | 18:00     | 19:00    | 01-10-25  | 27-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|       | P.M. MILENARIO DE LA LENGUA               | -  | ✓ 1950-2009 | L-X   | 19:00     | 20:00    | 01-10-25  | 27-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|       | P.M. MURRIETA                             | -  | ✓ 1950-2009 | L-X   | 20:00     | 21:00    | 01-10-25  | 27-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|       | P.M. SIETE INFANTES DE LARA               | -  | ✓ 1950-2009 | L-X   | 20:00     | 21:00    | 01-10-25  | 27-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LOBETE                             | -  | ✓ 1950-2009 | M-J   | 9:15      | 10:15    | 02-10-25  | 28-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LA RIBERA                          | ✓  | ✓ 1950-2009 | M-J   | 17:30     | 18:15    | 02-10-25  | 28-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LOBETE                             | ✓  | ✓ 1950-2009 | M-J   | 18:00     | 19:00    | 02-10-25  | 28-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|       | P.M. LA GUINDALERA                        | -  | ✓ 1950-2009 | M-J   | 19:00     | 20:00    | 02-10-25  | 28-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|       | P.M. GONZALO DE BERCEO                    | -  | ✓ 1950-2009 | M-J   | 20:00     | 21:00    | 02-10-25  | 28-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|       | P.M. MADRID MANILA                        | -  | ✓ 1950-2009 | M-J   | 20:15     | 21:15    | 02-10-25  | 28-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|       | C.D.M. LAS GAUNAS                         | -  | ✓ 1950-2009 | V     | 19:00     | 20:00    | 03-10-25  | 29-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |



## GIMNASIA DE MANTENIMIENTO



### TARIFA

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 145 € | USUARIO | 290 € |
|---------|-------|---------|-------|

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.

|             |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |  | AC                                                                                | AÑO NAC.                                                                            | DÍAS                                      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |          |
| ANUAL       | C.D.M. LOBETE                                                                     | -                                                                                 |    | 1950-2009                                 | L-X-V     | 7:00     | 07:45     | 01-10-25 | 29-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS                                                                 | -                                                                                 |    | 1950-2009                                 | L-X-V     | 7:15     | 08:00     | 01-10-25 | 29-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE                                                                     | -                                                                                 |    | 1950-2009                                 | L-X-V     | 7:45     | 08:30     | 01-10-25 | 29-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS                                                                 | -                                                                                 |    | 1950-2009                                 | L-X-V     | 8:00     | 08:45     | 01-10-25 | 29-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS                                                                 | -                                                                                 |    | 1950-2009                                 | L-X-V     | 8:45     | 09:30     | 01-10-25 | 29-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LA RIBERA                                                                  | -                                                                                 |    | 1950-2009                                 | L-X-V     | 9:15     | 10:00     | 01-10-25 | 29-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS                                                                 | -                                                                                 |    | 1950-2009                                 | L-X-V     | 9:30     | 10:15     | 01-10-25 | 29-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS                                                                 | -                                                                                 |    | 1950-2009                                 | L-X-V     | 10:15    | 11:00     | 01-10-25 | 29-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LA RIBERA                                                                  | -                                                                                 |    | 1950-2009                                 | L-X-V     | 10:45    | 11:30     | 01-10-25 | 29-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | P.M. LA GUINDALERA                                                                | -                                                                                 |    | 1950-2009                                 | L-X       | 19:00    | 20:00     | 01-10-25 | 27-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | P.M. MADRID MANILA                                                                | -                                                                                 |    | 1950-2009                                 | L-X       | 19:00    | 20:00     | 01-10-25 | 27-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | P.M. SIETE INFANTES DE LARA                                                       |  |    | 1950-2009                                 | L-X       | 19:00    | 20:00     | 01-10-25 | 27-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | P.M. MADRID MANILA                                                                | -                                                                                 |    | 1950-2009                                 | L-X       | 20:00    | 21:00     | 01-10-25 | 27-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE                                                                     | -                                                                                 |    | 1950-2009                                 | M-J       | 10:15    | 11:15     | 02-10-25 | 28-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | P.M. MADRID MANILA                                                                | -                                                                                 |    | 1950-2009                                 | M-J       | 18:15    | 19:15     | 02-10-25 | 28-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | P.M. MILENARIO DE LA LENGUA                                                       | -                                                                                 |    | 1950-2009                                 | M-J       | 18:30    | 19:30     | 02-10-25 | 28-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA                                                       | -                                                                                 |    | 1950-2009                                 | M-J       | 19:15    | 20:15     | 02-10-25 | 28-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | P.M. ESPARTERO                                                                    | -                                                                                 |    | 1950-2009                                 | M-J       | 20:00    | 21:00     | 02-10-25 | 28-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | P.M. MILENARIO DE LA LENGUA                                                       | -                                                                                 |  | 1950-2009                                 | M-J       | 20:30    | 21:30     | 02-10-25 | 28-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |

## GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MASTECTOMIZADAS



### TARIFA

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 143 € | USUARIO | 286 € |
|---------|-------|---------|-------|

Actividad de gimnasia dirigida a mujeres mastectomizadas en la que se persiguen dos objetivos: mejorar el estado de forma con ejercicios recomendados y favorecer un contacto social.

|             |               |  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD                                           |    |           |      |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |          |
|-------------|---------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|------|-----------|----------|--------------------|----------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |               |  |  | AC | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO          | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LOBETE |  | -                                                                                   | -  | 1955-2000 | M-J  | 16:30     | 17:30    | 02-10-25           | 28-05-26 | 02-09-25 | 11-09-25 |

## GIMNASIA EN EL AGUA



| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 143 € | USUARIO | 286 € |

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

| realiza en vaso (piscina poco profunda). |                   |                                                                                   |                                                                                   | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |       |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| A                                        | INSTALACIÓN       |  | AC                                                                                | AÑO NAC.                                  | DÍAS  | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
|                                          | C.D.M. LOBETE     | -                                                                                 |  | 1950-2009                                 | L-X-V | 9:15      | 10:00    | 01-10-25  | 29-05-26           | 09-09-25 | 11-09-25 |
|                                          | C.D.M. LOBETE     | -                                                                                 |  | 1950-2009                                 | L-X   | 16:30     | 17:30    | 01-10-25  | 27-05-26           | 09-09-25 | 11-09-25 |
|                                          | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                 |  | 1950-2009                                 | M-J   | 19:15     | 20:15    | 02-10-25  | 28-05-26           | 09-09-25 | 11-09-25 |



## GIMNASIA HIPOPRESIVA



| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 174 € | USUARIO | 349 € |

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.

| hipertensión arterial y embarazadas. |                   |                                                                                     |                                                                                     | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|--------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| ANUAL                                | INSTALACIÓN       |  | AC                                                                                  | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
|                                      | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                   |  | 1950-2009                                 | M-J  | 12:15     | 13:00    | 02-10-25  | 28-05-26           | 04-09-25 | 11-09-25 |
|                                      | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                   |  | 1950-2009                                 | M-J  | 17:15     | 18:00    | 02-10-25  | 28-05-26           | 04-09-25 | 11-09-25 |
|                                      | C.D.M. LA RIBERA  |  |  | 1950-2009                                 | L-X  | 17:45     | 18:30    | 01-10-25  | 27-05-26           | 04-09-25 | 11-09-25 |
|                                      | C.D.M. LOBETE     | -                                                                                   |  | 1950-2009                                 | M-J  | 19:00     | 19:45    | 02-10-25  | 28-05-26           | 04-09-25 | 11-09-25 |
|                                      |                   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |      |           |          |           |                    |          |          |



## GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO



| TARIFA 1 DÍA |       |         | TARIFA 2 DÍAS |         |       |
|--------------|-------|---------|---------------|---------|-------|
| ABONADO      | 145 € | USUARIO | 290 €         | ABONADO | 199 € |
|              |       |         |               | USUARIO | 398 € |

Con los cursillos de golf se pretende la iniciación a este deporte, así como el perfeccionamiento trabajando la postura, alineación, swing y el drive. Además se aportarán nociones de las reglas de juego y también de los golpes largos y medios. Ropa cómoda con calzado deportivo. Se prestará equipo para realizar las clases. Los alumnos tendrán a su disposición: Palos, campo de prácticas, putting green, zona de approach y bunker. Incluido bolas.

|             |               |                                                                                     |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
|             | INSTALACIÓN   |    | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| 1 TRIMESTRE | CAMPO DE GOLF | -                                                                                   | -  | 1926-2009                                 | L-X  | 9:30      | 10:20    | 06-10-25  | 03-12-25           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | CAMPO DE GOLF | -                                                                                   | -  | 1926-2009                                 | L-X  | 10:30     | 11:20    | 06-10-25  | 03-12-25           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | CAMPO DE GOLF | -                                                                                   | -  | 1926-2009                                 | L-X  | 16:00     | 16:50    | 06-10-25  | 03-12-25           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | CAMPO DE GOLF | -                                                                                   | -  | 1926-2009                                 | L-X  | 17:00     | 17:50    | 06-10-25  | 03-12-25           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | CAMPO DE GOLF |    | -  | 1926-2009                                 | L    | 18:00     | 18:50    | 06-10-25  | 01-12-25           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | CAMPO DE GOLF | -                                                                                   | -  | 1926-2009                                 | L-X  | 19:00     | 19:50    | 06-10-25  | 03-12-25           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | CAMPO DE GOLF | -                                                                                   | -  | 1926-2009                                 | L-X  | 20:00     | 20:50    | 06-10-25  | 03-12-25           | 02-09-25 | 11-09-25 |
| 2 TRIMESTRE | CAMPO DE GOLF |    | -  | 1926-2009                                 | X    | 18:00     | 18:50    | 08-10-25  | 03-12-25           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | CAMPO DE GOLF | -                                                                                   | -  | 1927-2010                                 | L-X  | 9:30      | 10:20    | 12-01-26  | 11-03-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | CAMPO DE GOLF | -                                                                                   | -  | 1927-2010                                 | L-X  | 10:30     | 11:20    | 12-01-26  | 11-03-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | CAMPO DE GOLF | -                                                                                   | -  | 1927-2010                                 | L-X  | 16:00     | 16:50    | 12-01-26  | 11-03-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | CAMPO DE GOLF | -                                                                                   | -  | 1927-2010                                 | L-X  | 17:00     | 17:50    | 12-01-26  | 11-03-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | CAMPO DE GOLF |    | -  | 1927-2010                                 | L    | 18:00     | 18:50    | 12-01-26  | 09-03-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | CAMPO DE GOLF | -                                                                                   | -  | 1927-2010                                 | L-X  | 19:00     | 19:50    | 12-01-26  | 11-03-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
| 3 TRIMESTRE | CAMPO DE GOLF | -                                                                                   | -  | 1927-2010                                 | L-X  | 20:00     | 20:50    | 12-01-26  | 11-03-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | CAMPO DE GOLF |    | -  | 1927-2010                                 | X    | 18:00     | 18:50    | 14-01-26  | 11-03-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | CAMPO DE GOLF | -                                                                                   | -  | 1927-2010                                 | L-X  | 9:30      | 10:20    | 23-03-26  | 01-06-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | CAMPO DE GOLF | -                                                                                   | -  | 1927-2010                                 | L-X  | 10:30     | 11:20    | 23-03-26  | 01-06-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | CAMPO DE GOLF | -                                                                                   | -  | 1927-2010                                 | L-X  | 16:00     | 16:50    | 23-03-26  | 01-06-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | CAMPO DE GOLF | -                                                                                   | -  | 1927-2010                                 | L-X  | 17:00     | 17:50    | 23-03-26  | 01-06-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | CAMPO DE GOLF |    | -  | 1927-2010                                 | L    | 18:00     | 18:50    | 23-03-26  | 02-06-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | CAMPO DE GOLF | -                                                                                   | -  | 1927-2010                                 | L-X  | 19:00     | 19:50    | 23-03-26  | 01-06-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | CAMPO DE GOLF | -                                                                                   | -  | 1927-2010                                 | L-X  | 20:00     | 20:50    | 23-03-26  | 01-06-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | CAMPO DE GOLF |  | -  | 1927-2010                                 | X    | 18:00     | 18:50    | 25-03-26  | 27-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |





## GOLF. PERFECCIONAMIENTO



| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 145 € | USUARIO | 290 € |

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

|     |               |                                                                                   |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-----|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
|     | INSTALACIÓN   |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| 1 T | CAMPO DE GOLF | -                                                                                 | -  | 1926-2009                                 | V    | 9:30      | 10:20    | 03-10-25  | 28-11-25           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|     | CAMPO DE GOLF | -                                                                                 | -  | 1926-2009                                 | V    | 10:30     | 11:20    | 03-10-25  | 28-11-25           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|     | CAMPO DE GOLF | -                                                                                 | -  | 1926-2009                                 | V    | 17:00     | 17:50    | 03-10-25  | 28-11-25           | 02-09-25 | 11-09-25 |
| 2 T | CAMPO DE GOLF | -                                                                                 | -  | 1927-2010                                 | V    | 9:30      | 10:20    | 09-01-26  | 13-03-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|     | CAMPO DE GOLF | -                                                                                 | -  | 1927-2010                                 | V    | 10:30     | 11:20    | 09-01-26  | 13-03-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|     | CAMPO DE GOLF | -                                                                                 | -  | 1927-2010                                 | V    | 17:00     | 17:50    | 09-01-26  | 13-03-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
| 3 T | CAMPO DE GOLF | -                                                                                 | -  | 1927-2010                                 | V    | 9:30      | 10:20    | 20-03-26  | 29-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|     | CAMPO DE GOLF | -                                                                                 | -  | 1927-2010                                 | V    | 10:30     | 11:20    | 20-03-26  | 29-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|     | CAMPO DE GOLF | -                                                                                 | -  | 1927-2010                                 | V    | 17:00     | 17:50    | 20-03-26  | 29-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |



## HÍPICA. INICIACIÓN



| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 189 € | USUARIO | 378 € |

Los cursos de Iniciación van dirigidos a todos aquellos niños interesados en acercarse al mundo del caballo. Obligatorio casco. Recomendable botas altas y pantalón ajustado, excepto tejanos.

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

|             |           |                                                                                     |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |           |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| 2T1T        | EL DORADO |  | -  | 1950-2009                                 | L-X  | 20:00     | 21:00    | 13-10-25  | 15-12-25           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | EL DORADO |  | -  | 1950-2009                                 | L-X  | 20:00     | 21:00    | 12-01-26  | 11-03-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |



## HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO



| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 189 € | USUARIO | 378 € |

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

|             |           |    |             | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------|-----------|----|-------------|-------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
| INSTALACIÓN |           | AC | AÑO NAC.    | DÍAS                                      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| 3 T         | EL DORADO | ✓  | - 1950-2009 | L-X                                       | 20:00     | 21:00    | 16-03-26  | 25-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |



## INTERVAL CARDIO STRONG



| TARIFA 45 MIN. |       |         |       | TARIFA 60 MIN. |       |         |       |
|----------------|-------|---------|-------|----------------|-------|---------|-------|
| ABONADO        | 143 € | USUARIO | 286 € | ABONADO        | 153 € | USUARIO | 306 € |

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

| ANUAL | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |    |          |           |           |          |           |          |          |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------|-------------------------------------------|----|----------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|--------------------|----------|
|       | INSTALACIÓN                               | AC | AÑO NAC. | DÍAS      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS | ABONADOS           | USUARIOS |
|       | C.D.M. LA RIBERA                          | -  | ✓        | 1950-2009 | L-X       | 18:30    | 19:30     | 01-10-25 | 27-05-26 | 09-09-25 |                    |          |
|       | P.M. LA GUINDALERA                        | -  | ✓        | 1950-2009 | M-J       | 18:15    | 19:00     | 02-10-25 | 28-05-26 | 09-09-25 |                    |          |
|       | P.M. LA GUINDALERA                        | -  | ✓        | 1950-2009 | M-J       | 20:00    | 20:45     | 02-10-25 | 28-05-26 | 09-09-25 |                    |          |
|       | P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA               | -  | ✓        | 1950-2009 | M-J       | 20:15    | 21:00     | 02-10-25 | 28-05-26 | 09-09-25 | 11-09-25           | 11-09-25 |

## INTERVAL STEP



| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 168 € | USUARIO | 337 € |

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.

| A | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |    |          |           |           |          |           |          |          |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|---|-------------------------------------------|----|----------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|--------------------|----------|
|   | INSTALACIÓN                               | AC | AÑO NAC. | DÍAS      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS | ABONADOS           | USUARIOS |
|   | C.D.M. LOBETE                             | -  | ✓        | 1950-2009 | L-X-V     | 9:15     | 10:00     | 01-10-25 | 29-05-26 | 09-09-25 |                    |          |
|   | P.M. ESPARTERO                            | -  | ✓        | 1950-2009 | M-J       | 19:00    | 20:00     | 02-10-25 | 28-05-26 | 09-09-25 | 11-09-25           | 11-09-25 |

## KRAV MAGA



| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 195 € | USUARIO | 390 € |

Actividad deportiva de defensa personal, que se basa en movimientos sencillos, instintivos y efectivos. Recomendable que l@s alumn@s lleven espinilleras y guantes, según indicaciones del instructor/a.

| A | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |    |          |           |           |          |           |          |          |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|---|-------------------------------------------|----|----------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|--------------------|----------|
|   | INSTALACIÓN                               | AC | AÑO NAC. | DÍAS      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS | ABONADOS           | USUARIOS |
|   | C.D.M. LOBETE                             | -  | ✓        | 1950-2009 | L-X       | 17:00    | 18:00     | 01-10-25 | 27-05-26 | 02-09-25 | 11-09-25           | 11-09-25 |

## MARCHA NÓRDICA. INICIACIÓN



| TARIFA  |      |         |      |
|---------|------|---------|------|
| ABONADO | 22 € | USUARIO | 44 € |

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

| los inscritos. |                  |  |  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD                                         |    |           |      |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |          |
|----------------|------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|------|-----------|----------|--------------------|----------|----------|----------|
| INSTALACIÓN    |                  |  |  |  | AC | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO          | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| 1T             | C.D.M. LA RIBERA |  |  | -                                                                                 | -  | 1926-2009 | S    | 10:00     | 13:00    | 25-10-25           | 25-10-25 | 02-09-25 | 11-09-25 |
|                | C.D.M. LA RIBERA |  |  | -                                                                                 | -  | 1926-2009 | S    | 10:00     | 13:00    | 29-11-25           | 29-11-25 | 02-09-25 | 11-09-25 |
| 2T             | C.D.M. LA RIBERA |  |  | -                                                                                 | -  | 1927-2010 | S    | 10:00     | 13:00    | 07-02-26           | 07-02-26 | 02-09-25 | 11-09-25 |
|                | C.D.M. LA RIBERA |  |  | -                                                                                 | -  | 1927-2010 | S    | 10:00     | 13:00    | 21-03-26           | 21-03-26 | 02-09-25 | 11-09-25 |
| 3T             | C.D.M. LA RIBERA |  |  | -                                                                                 | -  | 1927-2010 | S    | 10:00     | 13:00    | 18-04-26           | 18-04-26 | 02-09-25 | 11-09-25 |

## MINDFITNESS



| TARIFA 1 DÍA |       |         |       | TARIFA 2 DÍAS |       |         |       |
|--------------|-------|---------|-------|---------------|-------|---------|-------|
| ABONADO      | 109 € | USUARIO | 218 € | ABONADO       | 159 € | USUARIO | 318 € |

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

|             |                   |                                                                                   |                                                                                   | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                   |  | AC                                                                                | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                 |  | 1926-2009                                 | M-J  | 21:00     | 21:45    | 02-10-25  | 28-05-26           | 04-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE     | -                                                                                 |  | 1926-2009                                 | V    | 13:00     | 14:00    | 03-10-25  | 29-05-26           | 04-09-25 | 11-09-25 |

## MUSCULACIÓN DESDE CERO

| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 220 € | USUARIO | 440 € |

Dirigido a personas adultas que quieran ganar (o no perder) fuerza y músculo y prefieran adquirir un nivel o conocimientos previos antes de acudir a un recinto de musculación y cardio. La actividad se realiza en una sala especial sólo con las personas inscritas en el curso y estarán guiadas por el personal técnico que dirigirá la sesión del grupo con ejercicios indicados para el nivel de cada persona.

| indicados para el nivel de cada persona. |           | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |          |           |          |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |  |
|------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------|----------|--------------------|--|
| INSTALACIÓN                              | AÑO NAC.  | DÍAS                                      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS           |  |
| C.D.M. LOBETE                            | 1950-2009 | M-J                                       | 18:30     | 19:30    | 02-10-25  | 29-01-26 | 02-09-25 | 11-09-25           |  |
| C.D.M. LOBETE                            | 1951-2010 | M-J                                       | 18:30     | 19:30    | 05-02-26  | 26-05-26 | 02-09-25 | 11-09-25           |  |

## NATACIÓN DESDE CERO



| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 110 € | USUARIO | 220 € |

Para aquella personas que no saben nadar, el objetivo de esta actividad es el aprendizaje de la flotación y familiarización con el medio acuático. La actividad se realiza en piscina poco profunda. Obligatorio el uso de gorro y recomendable el uso de gafas de natación.

|                                           |                  |                                                                                     |    |                                           |      |           |          |           |                    |          |          |
|-------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| recomendable el uso de gafas de natación. |                  |                                                                                     |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
| INSTALACIÓN                               |                  |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| 1T                                        | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                   | -  | 1950-2009                                 | M-J  | 19:00     | 19:45    | 02-10-25  | 29-01-26           | 09-09-25 | 11-09-25 |
|                                           | C.D.M. LOBETE    | -                                                                                   | -  | 1950-2009                                 | M-J  | 20:45     | 21:30    | 02-10-25  | 29-01-26           | 09-09-25 | 11-09-25 |
| 2T                                        | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                   | -  | 1951-2010                                 | M-J  | 19:00     | 19:45    | 05-02-26  | 26-05-26           | 09-09-25 | 11-09-25 |
|                                           | C.D.M. LOBETE    | -                                                                                   | -  | 1951-2010                                 | M-J  | 20:45     | 21:30    | 05-02-26  | 28-05-26           | 09-09-25 | 11-09-25 |



## NATACIÓN MANTENIMIENTO



### TARIFA

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 150 € | USUARIO | 300 € |
|---------|-------|---------|-------|

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

| DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |    |          |           |           |          |           |          |          |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |  |
|-------------------------------------------|----|----------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|--------------------|--|
| INSTALACIÓN                               | AC | AÑO NAC. | DÍAS      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |                    |  |
| ANUAL                                     | -  | SI       | 1950-2009 | L-X-V     | 9:15     | 10:00     | 01-10-25 | 29-05-26 | 09-09-25 | 11-09-25           |  |
|                                           | -  | SI       | 1950-2009 | L-X-V     | 9:45     | 10:30     | 01-10-25 | 29-05-26 | 09-09-25 | 11-09-25           |  |
|                                           | -  | SI       | 1950-2009 | L-X-V     | 10:00    | 10:45     | 01-10-25 | 29-05-26 | 09-09-25 | 11-09-25           |  |
|                                           | -  | SI       | 1950-2009 | L-X       | 18:45    | 19:45     | 01-10-25 | 27-05-26 | 09-09-25 | 11-09-25           |  |
|                                           | -  | SI       | 1950-2009 | L-X       | 19:45    | 20:45     | 01-10-25 | 27-05-26 | 09-09-25 | 11-09-25           |  |
|                                           | -  | SI       | 1950-2009 | M-J       | 9:00     | 10:00     | 02-10-25 | 28-05-26 | 09-09-25 | 11-09-25           |  |
|                                           | -  | SI       | 1950-2009 | M-J       | 10:00    | 11:00     | 02-10-25 | 28-05-26 | 09-09-25 | 11-09-25           |  |
|                                           | -  | SI       | 1950-2009 | M-J       | 16:45    | 17:45     | 02-10-25 | 28-05-26 | 09-09-25 | 11-09-25           |  |
|                                           | -  | SI       | 1950-2009 | M-J       | 17:30    | 18:15     | 02-10-25 | 28-05-26 | 09-09-25 | 11-09-25           |  |
|                                           | -  | SI       | 1950-2009 | M-J       | 18:15    | 19:00     | 02-10-25 | 28-05-26 | 09-09-25 | 11-09-25           |  |
|                                           | -  | SI       | 1950-2009 | M-J       | 19:45    | 20:45     | 02-10-25 | 28-05-26 | 09-09-25 | 11-09-25           |  |
|                                           | -  | SI       | 1950-2009 | M-J       | 20:00    | 21:00     | 02-10-25 | 28-05-26 | 09-09-25 | 11-09-25           |  |
|                                           | -  | SI       | 1950-2009 | M-J       | 20:45    | 21:45     | 02-10-25 | 28-05-26 | 09-09-25 | 11-09-25           |  |



## NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS



### TARIFA

ABONADO 163 € USUARIO 326 €

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

|             |                   |   |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |       |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------------|-------------------|---|----|-------------------------------------------|-------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                   |   | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS  | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| ANUAL       | C.D.M. LAS GAUNAS | - |    | 1950-2009                                 | L-X-V | 7:45      | 08:30    | 01-10-25  | 29-05-26           | 09-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE     | - |    | 1950-2009                                 | L-X-V | 9:15      | 10:00    | 01-10-25  | 29-05-26           | 09-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE     | - |    | 1950-2009                                 | L-X   | 17:45     | 18:45    | 01-10-25  | 27-05-26           | 09-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE     | - |    | 1950-2009                                 | L-X   | 20:45     | 21:45    | 01-10-25  | 27-05-26           | 09-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE     | - |    | 1950-2009                                 | M-J   | 21:00     | 22:00    | 02-10-25  | 28-05-26           | 09-09-25 | 11-09-25 |

## NATACIÓN PARA LA SALUD



### TARIFA

ABONADO 158 € USUARIO 316 €

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

|             |                  |                                                                                   |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                  |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 | -  | 1950-2009                                 | M-J  | 16:30     | 17:30    | 02-10-25  | 28-05-26           | 09-09-25 | 11-09-25 |

## NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO



### TARIFA 1 DÍA

ABONADO 110 € USUARIO 220 €

### TARIFA 2 DÍAS

ABONADO 122 € USUARIO 245 €

El objetivo es conseguir nadar de forma correcta, coordinada y eficiente aun mayor nivel que en un curso de iniciación. Obligatorio el uso de gorro y recomendable el uso de gafas de natación.

|             |                   |                                                                                     |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
| INSTALACIÓN |                   |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| 1 TRIMESTRE | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                   | -  | 1950-2009                                 | L-X  | 8:30      | 09:15    | 01-10-25  | 02-02-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE     | -                                                                                   | -  | 1950-2009                                 | L-X  | 8:30      | 09:15    | 01-10-25  | 02-02-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LA RIBERA  | -                                                                                   | -  | 1950-2009                                 | L-X  | 20:45     | 21:30    | 01-10-25  | 04-02-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                   | -  | 1950-2009                                 | M-J  | 17:45     | 18:30    | 02-10-25  | 29-01-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LA RIBERA  | -                                                                                   | -  | 1950-2009                                 | M-J  | 19:00     | 19:45    | 02-10-25  | 29-01-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
| 2 TRIMESTRE | C.D.M. LOBETE     | -                                                                                   | -  | 1950-2009                                 | M-J  | 20:15     | 21:00    | 02-10-25  | 29-01-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE     | -                                                                                   | -  | 1950-2009                                 | V    | 19:45     | 20:45    | 03-10-25  | 30-01-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                   | -  | 1951-2010                                 | L-X  | 8:30      | 09:15    | 04-02-26  | 27-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE     | -                                                                                   | -  | 1951-2010                                 | L-X  | 08:30     | 09:15    | 04-02-26  | 27-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LA RIBERA  | -                                                                                   | -  | 1951-2010                                 | L-X  | 20:45     | 21:30    | 04-02-26  | 27-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                   | -  | 1951-2010                                 | M-J  | 17:45     | 18:30    | 05-02-26  | 26-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LA RIBERA  | -                                                                                   | -  | 1951-2010                                 | M-J  | 19:00     | 19:45    | 05-02-26  | 26-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE     | -                                                                                   | -  | 1951-2010                                 | M-J  | 20:15     | 21:00    | 05-02-26  | 26-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE     | -                                                                                   | -  | 1951-2010                                 | V    | 19:45     | 20:45    | 06-02-26  | 29-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE     | -                                                                                   | -  | 1951-2010                                 | V    | 19:45     | 20:45    | 06-02-26  | 29-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |

## NATACIÓN PRO



| TARIFA 2 DÍAS |       |         | TARIFA 3 DÍAS |         |       |
|---------------|-------|---------|---------------|---------|-------|
| ABONADO       | 198 € | USUARIO | 396 €         | ABONADO | 202 € |
|               |       |         |               | USUARIO | 404 € |

Nivel superior a la natación de mantenimiento avanzados donde se requiere una base firme de los diferentes estilos de natación. Obligatorio saber nadar 200 metros de manera fluida dominando la flotación, propulsión, respiración y los estilos. Recomendable que l@s alumn@s lleven sus propias aletas y palas.

|                  |                                                                                   |                                                                                   | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |       |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
| INSTALACIÓN      |  | AC                                                                                | AÑO NAC.                                  | DÍAS  | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| A C.D.M. LOBETE  | -                                                                                 |  | 1950-2009                                 | L-X-V | 7:00      | 08:00    | 01-10-25  | 29-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
| C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 |  | 1950-2009                                 | L-X   | 19:15     | 20:45    | 01-10-25  | 27-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |

## OCR- CARRERA DE OBSTÁCULOS



| TARIFA  |       |         |
|---------|-------|---------|
| ABONADO | 170 € | USUARIO |
|         |       | 340 €   |

Actividad exigente y divertida que consiste en superar desafíos físicos en forma de obstáculos de manera individual o colectiva como: trepa, repta, carga, transporte, lanzamientos, arrastres, carrera, volteo de neumáticos gigantes, etc. y su intensa preparación física para conseguirlo. Es necesario que las personas tengan previamente un buen estado de forma.

| estado de forma. |                   |  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD                                         |                                                                                   |           |      |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |          |
|------------------|-------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|-----------|----------|--------------------|----------|----------|----------|
| INSTALACIÓN      |                   |  |  | AC                                                                                | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO          | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| A                | C.D.M. LAS NORIAS |  | -                                                                                 |  | 1950-2009 | V    | 17:00     | 19:00    | 03-10-25           | 29-05-26 | 09-09-25 | 11-09-25 |



## PÁDEL NIVEL 1



| TARIFA 1 DÍA |       |         | TARIFA 2 DÍAS |         |       |
|--------------|-------|---------|---------------|---------|-------|
| ABONADO      | 245 € | USUARIO | 478 €         | USUARIO | 956 € |
|              |       | 490 €   |               |         |       |

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. El primer día de clase se realizará una prueba de nivel (ver características de cada nivel). Si se detecta que un alumno/a no se ha inscrito en el nivel adecuado, podrá causar baja en la actividad. La inscripción incluye 10 usos de pista de pádel para reservar por libre. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

**Características de este nivel son:** Jugador que nunca ha jugado o apenas empieza a jugar al pádel. No ha realizado cursos o clases, o han sido inferiores a 3 meses. No ha jugado partidos o sólo con amigos/vecinos. Puede conocer algunas de las reglas básicas.

|             |                   |  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD                                           |                                                                                     |          |           |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |          |          |
|-------------|-------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|----------|--------------------|----------|----------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                   |  |  | AC                                                                                  | AÑO NAC. | DÍAS      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO          | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |          |
| ANUAL       | C.D.M. LAS NORIAS |  |                                                                                     | -                                                                                   | -        | 1950-2009 | L-X       | 10:30    | 11:30              | 01-10-25 | 03-06-26 | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS |  |                                                                                     | -                                                                                   | -        | 1950-2009 | L-X       | 21:00    | 22:00              | 01-10-25 | 03-06-26 | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS |  |                                                                                     | -                                                                                   | -        | 1950-2009 | M-J       | 12:00    | 13:00              | 02-10-25 | 04-06-26 | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS |  |                                                                                     | -                                                                                   | -        | 1950-2009 | M-J       | 20:00    | 21:00              | 02-10-25 | 04-06-26 | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS |  |                                                                                     |  | -        | 1950-2009 | V         | 18:00    | 19:00              | 03-10-25 | 05-06-26 | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS |  |                                                                                     | -                                                                                   | -        | 1950-2009 | V         | 19:00    | 20:00              | 03-10-25 | 05-06-26 | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS |  |                                                                                     |  | -        | 1950-2009 | S         | 10:00    | 11:00              | 04-10-25 | 06-06-26 | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS |  |                                                                                     |  | -        | 1950-2009 | S         | 11:00    | 12:00              | 04-10-25 | 06-06-26 | 02-09-25 | 11-09-25 |



## PÁDEL NIVEL 2



| TARIFA 1 DÍA |       |         |       | TARIFA 2 DÍAS |       |         |       |
|--------------|-------|---------|-------|---------------|-------|---------|-------|
| ABONADO      | 245 € | USUARIO | 490 € | ABONADO       | 478 € | USUARIO | 956 € |

En este nivel se estabiliza la técnica básica afianzando golpes y trabajo de paredes y movimientos. El primer día de clase se realizará una prueba de nivel (ver características de cada nivel). Si se detecta que un alumno/a no se ha inscrito en el nivel adecuado, podrá causar baja en la actividad. La inscripción incluye 10 usos de pista de pádel para reservar por libre. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

**Características de este nivel son:** Mantiene un peloteo continuo a ritmo bajo. Gestos poco trabajados. Posicionamiento en pista incorrecto. Devuelve con poco control las salidas de pared. Problema con la devolución de bolas de pared. Se siente incómodo en bolas en la red, le falta control y precisión en las voleas, remates y globos. Subidas a red no consistentes. Juega algún partido a la semana con gente de su nivel. Conoce las reglas.

|             |                                                                                   |                                                                                   |          | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |  | AC                                                                                | AÑO NAC. | DÍAS                                      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |          |
| ANUAL       | C.D.M. LAS NORIAS                                                                 | -                                                                                 | -        | 1950-2009                                 | L-X       | 10:30    | 11:30     | 01-10-25 | 03-06-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS                                                                 | -                                                                                 | -        | 1950-2009                                 | L-X       | 11:30    | 12:30     | 01-10-25 | 03-06-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS                                                                 |  | -        | 1950-2009                                 | L-X       | 18:00    | 19:00     | 01-10-25 | 03-06-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS                                                                 |  | -        | 1950-2009                                 | L-X       | 19:00    | 20:00     | 01-10-25 | 03-06-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS                                                                 | -                                                                                 | -        | 1950-2009                                 | L-X       | 20:00    | 21:00     | 01-10-25 | 03-06-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS                                                                 | -                                                                                 | -        | 1950-2009                                 | L-X       | 21:00    | 22:00     | 01-10-25 | 03-06-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS                                                                 | -                                                                                 | -        | 1950-2009                                 | M-J       | 11:00    | 12:00     | 02-10-25 | 04-06-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS                                                                 | -                                                                                 | -        | 1950-2009                                 | M-J       | 12:00    | 13:00     | 02-10-25 | 04-06-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS                                                                 | -                                                                                 | -        | 1950-2009                                 | M-J       | 19:00    | 20:00     | 02-10-25 | 04-06-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS                                                                 | -                                                                                 | -        | 1950-2009                                 | M-J       | 20:00    | 21:00     | 02-10-25 | 04-06-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS                                                                 | -                                                                                 | -        | 1950-2009                                 | M-J       | 21:00    | 22:00     | 02-10-25 | 04-06-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS                                                                 | -                                                                                 | -        | 1950-2009                                 | V         | 19:00    | 20:00     | 03-10-25 | 05-06-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS                                                                 | -                                                                                 | -        | 1950-2009                                 | V         | 20:00    | 21:00     | 03-10-25 | 05-06-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS                                                                 |  | -        | 1950-2009                                 | S         | 12:00    | 13:00     | 04-10-25 | 06-06-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |

## PÁDEL NIVEL 3



| TARIFA 1 DÍA |       |         |       | TARIFA 2 DÍAS |       |         |       |
|--------------|-------|---------|-------|---------------|-------|---------|-------|
| ABONADO      | 245 € | USUARIO | 490 € | ABONADO       | 478 € | USUARIO | 956 € |

Dominio de la técnica, de los golpes, juego con las paredes y aspectos tácticos son los principales objetivos. El primer día de clase se realizará una prueba de nivel (ver características de cada nivel). Si se detecta que un alumno/a no se ha inscrito en el nivel adecuado, podrá causar baja en la actividad. La inscripción incluye 10 usos de pista de pádel para reservar por libre. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

**Características de este nivel son:** Velocidad media ó alta de bola. Variedad de golpes, aunque aún le falta control en algunas bolas bajas de red o doble paredes. Desarrolla golpes liftados y cortados, asimilando las bandejas y bajadas de pared. Sube el nivel de potencia sin perder el control. Devuelve las salidas de pared, doble pared y, contrapared, pero le falta control. Sabe realizar bandejas, dejadas y remates con control, pero le falta potencia y precisión. Juega partidos de forma habitual. Participa en torneos.

|             |                   |  |  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD                                           |    |           |      |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |           |          |          |          |
|-------------|-------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|------|-----------|--------------------|-----------|----------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                   |  |  |  | AC | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL           | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| ANUAL       | C.D.M. LAS NORIAS |  |  | -                                                                                   | -  | 1950-2009 | L-X  | 11:30     | 12:30              | 01-10-25  | 03-06-26 | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS |  |  | -                                                                                   | -  | 1950-2009 | L-X  | 20:00     | 21:00              | 01-10-25  | 03-06-26 | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS |  |  | -                                                                                   | -  | 1950-2009 | M-J  | 11:00     | 12:00              | 02-10-25  | 04-06-26 | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS |  |  | -                                                                                   | -  | 1950-2009 | M-J  | 19:00     | 20:00              | 02-10-25  | 04-06-26 | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS |  |  | -                                                                                   | -  | 1950-2009 | M-J  | 21:00     | 22:00              | 02-10-25  | 04-06-26 | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS |  |  | -                                                                                   | -  | 1950-2009 | V    | 20:00     | 21:00              | 03-10-25  | 05-06-26 | 02-09-25 | 11-09-25 |

## PÁDEL PARA MUJERES NIVEL 1



### TARIFA

ABONADO 478 € USUARIO 956 €

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

Jugador que nunca ha jugado o apenas empieza a jugar al pádel. No ha realizado cursos o clases, o han sido inferiores a 3 meses. No ha jugado partidos o sólo con amigos/vecinos. Puede conocer algunas de las reglas básicas.

|             |                   |  |  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD                                         |    |           |      |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |           |          |          |          |
|-------------|-------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|------|-----------|--------------------|-----------|----------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                   |  |  |  | AC | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL           | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LAS NORIAS |  |  | -                                                                                 | -  | 1950-2009 | L-X  | 9:30      | 10:30              | 01-10-25  | 03-06-26 | 02-09-25 | 11-09-25 |

## PÁDEL PARA MUJERES NIVEL 2



### TARIFA

ABONADO 478 € USUARIO 956 €

En este nivel se estabiliza la técnica básica afianzando golpes y trabajo de paredes y movimientos, en grupo específico para mujeres. El primer día de clase se realizará una prueba de nivel (ver características de cada nivel). Si se detecta que un alumno/a no se ha inscrito en el nivel adecuado, podrá causar baja en la actividad. La inscripción incluye 10 usos de pista de pádel para reservar por libre. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

Mantiene un peloteo continuo a ritmo bajo. Gestos poco trabajados. Posicionamiento en pista incorrecto. Devuelve con poco control las salidas de pared. Problema con la devolución de bolas de pared. Se siente incómodo en bolas en la red, le falta control y precisión en las voleas, remates y globos. Subidas a red no consistentes. Juega algún partido a la semana con gente de su nivel. Conoce las reglas.

|             |                   |  |  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD                                           |    |           |      |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |           |          |          |          |
|-------------|-------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|------|-----------|--------------------|-----------|----------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                   |  |  |  | AC | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL           | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LAS NORIAS |  |  | -                                                                                   | -  | 1950-2009 | L-X  | 9:30      | 10:30              | 01-10-25  | 03-06-26 | 02-09-25 | 11-09-25 |

## PATINAJE ARTÍSTICO SOBRE HIELO



### TARIFA

ABONADO 157 € USUARIO 314 €

Curso específico para personas que ya tienen un nivel avanzado de patinaje y quieren aprender y practicar los principales tipos de giros, saltos, piruetas fundamentales de patinaje artístico. Imprescindible tener conocimientos previos de patinaje. La inscripción al cursillo incluye un bono de uso libre de 4 sesiones para la pista de hielo. Recomendable ropa no voluminosa que permita el movimiento.

|             |               |  |  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD                                           |    |           |      |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |           |          |          |          |
|-------------|---------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|------|-----------|--------------------|-----------|----------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |               |  |  |  | AC | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL           | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| 2C1C        | C.D.M. LOBETE |  |  | -                                                                                   | -  | 1970-2011 | M-J  | 20:15     | 21:15              | 07-10-25  | 15-01-26 | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE |  |  | -                                                                                   | -  | 1971-2012 | M-J  | 20:15     | 21:15              | 27-01-26  | 23-04-26 | 02-09-25 | 11-09-25 |



## PATINAJE EN FAMILIA



### TARIFA

|         |      |         |       |
|---------|------|---------|-------|
| ABONADO | 78 € | USUARIO | 155 € |
|---------|------|---------|-------|

Actividad en familia de deslizamiento sobre ruedas, en la que con tu hij@ puedes adquirir y/o progresar en las habilidades y técnicas básicas que se emplean en el patinaje. Se trabaja la coordinación y el equilibrio. Se realizará en el frontón y/o en los alrededores del CDM Las Norias, en función de las condiciones climatológicas y de los contenidos a trabajar. Es obligatoria la inscripción de adulto y niñ@ a la misma hora. Obligatorio patines, casco, rodilleras, coderas y muñequeras rígidas.

| ras y muñequeras rígidas. |                   |  |  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD                                         |    |           |      |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |           |          |          |          |
|---------------------------|-------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|------|-----------|--------------------|-----------|----------|----------|----------|
| INSTALACIÓN               |                   |  |  |  | AC | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL           | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| A                         | C.D.M. LAS NORIAS |  |  |  | -  | 1950-2009 | S    | 10:30     | 11:30              | 04-10-25  | 23-05-26 | 02-09-25 | 11-09-25 |

## PATINAJE INICIACIÓN



### TARIFA 1 DÍA

|         |      |         |       |
|---------|------|---------|-------|
| ABONADO | 78 € | USUARIO | 155 € |
|---------|------|---------|-------|

### TARIFA 2 DÍAS

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 152 € | USUARIO | 304 € |
|---------|-------|---------|-------|

Actividad de deslizamiento sobre ruedas, en la que puedes adquirir y/o progresar en las habilidades y técnicas básicas que se emplean en el patinaje. Se trabaja la coordinación y el equilibrio. Se realizará en el frontón y/o en los alrededores del CDM Las Norias, en función de las condiciones climatológicas y de los contenidos a trabajar. El alumno deberá llevar patines. Obligatorio casco, rodilleras, coderas y muñequeras rígidas.

|             |                   |                                                                                   |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                   |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LAS GAUNAS | -                                                                                 | -  | 1950-2009                                 | M-J  | 20:00     | 21:00    | 02-10-25  | 28-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS | -                                                                                 | -  | 1950-2009                                 | S    | 11:30     | 12:30    | 04-10-25  | 23-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |

## PATINAJE PERFECCIONAMIENTO



### TARIFA

|         |      |         |       |
|---------|------|---------|-------|
| ABONADO | 78 € | USUARIO | 155 € |
|---------|------|---------|-------|

Actividad de deslizamiento sobre ruedas, en la que puedes adquirir y/o progresar en las habilidades y técnicas básicas que se emplean en el patinaje. Se trabaja la coordinación y el equilibrio. Se realizará en el frontón y/o en los alrededores del CDM. Para Perfeccionamiento deberá saber frenar en T y dar giros con soltura. El alumno deberá llevar patines. Obligatorio casco, rodilleras, coderas y muñequeras rígidas.

|             |                   |                                                                                     |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                   |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LAS NORIAS | -                                                                                   | -  | 1950-2009                                 | S    | 12:30     | 13:30    | 04-10-25  | 23-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |



## PATINAJE SOBRE HIELO. INIC/ PERF.



| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 164 € | USUARIO | 328 € |

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

|             |               | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |      |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------|---------------|-------------------------------------------|-----------|------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
| INSTALACIÓN |               | AC                                        | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| 2C 1C       | C.D.M. LOBETE | -                                         | 1950-2009 | M-J  | 20:15     | 21:15    | 07-10-25  | 15-01-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE | -                                         | 1951-2010 | M-J  | 20:15     | 21:15    | 27-01-26  | 23-04-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |



## PICKLEBALL PERFECC.



| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 326 € | USUARIO | 652 € |

Modalidad deportiva de raqueta que se practica en una pista de las mismas medidas que el bádminton dobles. El objetivo es el perfeccionamiento de la técnica de este deporte de raqueta (pala), con elementos de tenis, pádel, bádminton y tenis de mesa.

| bádminton y tenis de mesa. |                   |                                                                                   |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|----------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN                |                   |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A                          | C.D.M. LAS NORIAS |  | -  | 1950-2009                                 | L-X  | 19:00     | 20:00    | 01-10-25  | 27-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |



## PICKLEBALL INICIACIÓN



| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 326 € | USUARIO | 652 € |

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.

|                                   |                   |                                                                                     |    |                                           |      |           |          |           |                    |          |          |
|-----------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| pádel, bádminton y tenis de mesa. |                   |                                                                                     |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|                                   | INSTALACIÓN       |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A                                 | C.D.M. LAS NORIAS |  | -  | 1950-2009                                 | L-X  | 18:00     | 19:00    | 01-10-25  | 27-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |

## PILATES AÉREO



| TARIFA 1 DÍA |       |         |       | TARIFA 2 DÍAS |       |         |       |
|--------------|-------|---------|-------|---------------|-------|---------|-------|
| ABONADO      | 104 € | USUARIO | 208 € | ABONADO       | 206 € | USUARIO | 412 € |

El Pilates aéreo es una modalidad, en la cual se incluyen una serie de posturas o movimientos acrobáticos y que cuentan con la particularidad de que se deben realizar sobre un columpio formado por una tela que se encuentra colgado.

|             |                  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |      |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------|------------------|-------------------------------------------|-----------|------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
| INSTALACIÓN |                  | AC                                        | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LA RIBERA | ✓                                         | 1950-2009 | L-X  | 16:30     | 17:30    | 01-10-25  | 27-05-26 | 04-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LA RIBERA | ✓                                         | 1950-2009 | V    | 16:00     | 17:00    | 03-10-25  | 29-05-26 | 04-09-25           | 11-09-25 |



## PILATES SUELO



| TARIFA 1 DÍA |      |         |       | TARIFA 2 DÍAS |       |         |       |
|--------------|------|---------|-------|---------------|-------|---------|-------|
| ABONADO      | 97 € | USUARIO | 194 € | ABONADO       | 181 € | USUARIO | 362 € |

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.

| ANUAL | 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                         | -  | ✓        | 1950-2009 | L-X       | 8:00     | 09:00     | 01-10-25 | 27-05-26 | 04-09-25 | 11-09-25           |  |
|       | C.D.M. LOBETE                             | -  | ✓        | 1950-2009 | L-X       | 8:00     | 09:00     | 01-10-25 | 27-05-26 | 04-09-25 | 11-09-25           |  |
|       | C.D.M. LAS GAUNAS                         | -  | ✓        | 1950-2009 | L-X       | 9:00     | 10:00     | 01-10-25 | 27-05-26 | 04-09-25 | 11-09-25           |  |
|       | C.D.M. LAS GAUNAS                         | -  | ✓        | 1950-2009 | L-X       | 10:00    | 11:00     | 01-10-25 | 27-05-26 | 04-09-25 | 11-09-25           |  |
|       | C.D.M. LOBETE                             | -  | ✓        | 1950-2009 | L-X       | 14:30    | 15:30     | 01-10-25 | 27-05-26 | 04-09-25 | 11-09-25           |  |
|       | C.D.M. LA RIBERA                          | -  | ✓        | 1950-2009 | L-X       | 15:30    | 16:30     | 01-10-25 | 27-05-26 | 04-09-25 | 11-09-25           |  |
|       | C.D.M. LAS GAUNAS                         | -  | ✓        | 1950-2009 | L-X       | 17:00    | 18:00     | 01-10-25 | 27-05-26 | 04-09-25 | 11-09-25           |  |
|       | C.F. PRADOVIEJO                           | -  | ✓        | 1950-2009 | L-X       | 18:00    | 19:00     | 01-10-25 | 27-05-26 | 04-09-25 | 11-09-25           |  |
|       | C.D.M. LAS GAUNAS                         | -  | ✓        | 1950-2009 | L-X       | 18:00    | 19:00     | 01-10-25 | 27-05-26 | 04-09-25 | 11-09-25           |  |
|       | C.F. PRADOVIEJO                           | -  | ✓        | 1950-2009 | L-X       | 19:00    | 20:00     | 01-10-25 | 27-05-26 | 04-09-25 | 11-09-25           |  |
|       | C.D.M. LA RIBERA                          | -  | ✓        | 1950-2009 | L-X       | 19:30    | 20:30     | 01-10-25 | 27-05-26 | 04-09-25 | 11-09-25           |  |
|       | C.D.M. LAS GAUNAS                         | -  | ✓        | 1950-2009 | L-X       | 19:00    | 20:00     | 01-10-25 | 27-05-26 | 04-09-25 | 11-09-25           |  |
|       | C.F. PRADOVIEJO                           | -  | ✓        | 1950-2009 | L-X       | 20:00    | 21:00     | 01-10-25 | 27-05-26 | 04-09-25 | 11-09-25           |  |
|       | C.D.M. LA RIBERA                          | -  | ✓        | 1950-2009 | L-X       | 20:30    | 21:30     | 01-10-25 | 27-05-26 | 04-09-25 | 11-09-25           |  |
|       | C.D.M. LOBETE                             | -  | ✓        | 1950-2009 | M-J       | 8:15     | 09:15     | 02-10-25 | 28-05-26 | 04-09-25 | 11-09-25           |  |
|       | C.D.M. LA RIBERA                          | -  | ✓        | 1950-2009 | M-J       | 9:15     | 10:15     | 02-10-25 | 28-05-26 | 04-09-25 | 11-09-25           |  |
|       | C.D.M. LA RIBERA                          | -  | ✓        | 1950-2009 | M-J       | 10:15    | 11:15     | 02-10-25 | 28-05-26 | 04-09-25 | 11-09-25           |  |
|       | C.F. PRADOVIEJO                           | -  | ✓        | 1950-2009 | M-J       | 10:30    | 11:30     | 02-10-25 | 28-05-26 | 04-09-25 | 11-09-25           |  |
|       | C.D.M. LAS GAUNAS                         | -  | ✓        | 1950-2009 | M-J       | 11:15    | 12:15     | 02-10-25 | 28-05-26 | 04-09-25 | 11-09-25           |  |
|       | C.D.M. LAS GAUNAS                         | -  | ✓        | 1950-2009 | M-J       | 13:00    | 14:00     | 02-10-25 | 28-05-26 | 04-09-25 | 11-09-25           |  |
|       | C.D.M. LOBETE                             | -  | ✓        | 1950-2009 | M-J       | 17:00    | 18:00     | 02-10-25 | 28-05-26 | 04-09-25 | 11-09-25           |  |
|       | C.D.M. LAS GAUNAS                         | ✓  | ✓        | 1950-2009 | M-J       | 18:00    | 19:00     | 02-10-25 | 28-05-26 | 04-09-25 | 11-09-25           |  |
|       | C.D.M. LA RIBERA                          | -  | ✓        | 1950-2009 | M-J       | 18:30    | 19:30     | 02-10-25 | 28-05-26 | 04-09-25 | 11-09-25           |  |
|       | C.D.M. LAS GAUNAS                         | -  | ✓        | 1950-2009 | M-J       | 18:30    | 19:30     | 02-10-25 | 28-05-26 | 04-09-25 | 11-09-25           |  |
|       | C.D.M. LAS GAUNAS                         | -  | ✓        | 1950-2009 | M-J       | 19:00    | 20:00     | 02-10-25 | 28-05-26 | 04-09-25 | 11-09-25           |  |
|       | C.D.M. LA RIBERA                          | -  | ✓        | 1950-2009 | M-J       | 19:30    | 20:30     | 02-10-25 | 28-05-26 | 04-09-25 | 11-09-25           |  |
|       | C.D.M. LAS GAUNAS                         | -  | ✓        | 1950-2009 | M-J       | 19:30    | 20:30     | 02-10-25 | 28-05-26 | 04-09-25 | 11-09-25           |  |
|       | C.D.M. LOBETE                             | -  | ✓        | 1950-2009 | M-J       | 19:45    | 20:45     | 02-10-25 | 28-05-26 | 04-09-25 | 11-09-25           |  |
|       | C.D.M. LA RIBERA                          | -  | ✓        | 1950-2009 | M-J       | 20:30    | 21:30     | 02-10-25 | 28-05-26 | 04-09-25 | 11-09-25           |  |
|       | C.F. PRADOVIEJO                           | -  | ✓        | 1950-2009 | M-J       | 20:45    | 21:45     | 02-10-25 | 28-05-26 | 04-09-25 | 11-09-25           |  |
|       | C.D.M. LAS GAUNAS                         | -  | ✓        | 1950-2009 | V         | 18:00    | 19:00     | 03-10-25 | 29-05-26 | 04-09-25 | 11-09-25           |  |
|       | C.D.M. LOBETE                             | -  | ✓        | 1950-2009 | V         | 18:00    | 19:00     | 03-10-25 | 29-05-26 | 04-09-25 | 11-09-25           |  |
|       | C.D.M. LA RIBERA                          | -  | ✓        | 1950-2009 | S         | 10:00    | 11:00     | 04-10-25 | 23-05-26 | 04-09-25 | 11-09-25           |  |
|       | C.D.M. LAS NORIAS                         | ✓  | ✓        | 1950-2009 | S         | 11:00    | 12:00     | 04-10-25 | 23-05-26 | 04-09-25 | 11-09-25           |  |
|       | C.D.M. LAS NORIAS                         | ✓  | ✓        | 1950-2009 | S         | 12:00    | 13:00     | 04-10-25 | 23-05-26 | 04-09-25 | 11-09-25           |  |

## PILATES SUELO AVANZADO



| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 181 € | USUARIO | 362 € |

Se profundiza en la aplicación de esta actividad. Es un ejercicio de intensidad media, que da gran importancia a la postura corporal y al entrenamiento localizado en distintas partes del cuerpo. Para ello también se utilizará algún material auxiliar como balones, cintas, pesos, etc. Es necesario haber realizado al menos un curso de iniciación. ES NECESARIO HABER REALIZADO CURSOS PREVIOS.

|             |               |                                                                                   |                                                                                   | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |               |  | AC                                                                                | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LOBETE | -                                                                                 |  | 1950-2009                                 | L-X  | 19:45     | 20:45    | 01-10-25  | 27-05-26           | 04-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE | -                                                                                 |  | 1950-2009                                 | M-J  | 8:15      | 09:15    | 02-10-25  | 28-05-26           | 04-09-25 | 11-09-25 |

## PILATES GENERACIÓN Z



| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 181 € | USUARIO | 362 € |

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.

| balones, cintas, pesos, etc. |               |                                                                                   |                                                                                   | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN                  |               |  | AC                                                                                | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A                            | C.D.M. LOBETE | -                                                                                 |  | 1996-2007                                 | L-X  | 20:45     | 21:45    | 01-10-25  | 27-05-26           | 04-09-25 | 11-09-25 |



## PONTE EN FORMA CORRIENDO



| TARIFA 1 DÍA |      |         |       | TARIFA 2 DÍAS |       |         |       |
|--------------|------|---------|-------|---------------|-------|---------|-------|
| ABONADO      | 82 € | USUARIO | 163 € | ABONADO       | 152 € | USUARIO | 304 € |

Actividad deportiva dirigida a personas que estén ya iniciadas en la carrera a pie y quieran dar un salto cualitativo en su rendimiento mediante planes personalizados de entrenamiento. Además se realizará un programa de acondicionamiento físico y tonificación general.

| cionamiento físico y tonificación general. |                   |                                                                                     |                                                                                     | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|--------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN                                |                   |  | AC                                                                                  | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A                                          | ESTADIO DE FÚTBOL | -                                                                                   |  | 1950-2009                                 | L-X  | 19:00     | 20:00    | 01-10-25  | 27-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|                                            | C.D.M. LAS NORIAS | -                                                                                   |  | 1950-2009                                 | M-J  | 9:30      | 10:30    | 02-10-25  | 28-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|                                            | C.D.M. LAS NORIAS |  |  | 1950-2009                                 | S    | 10:00     | 11:00    | 04-10-25  | 23-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |

## RITMOS LATINOS INICIACIÓN



| TARIFA  |      |         |       | TARIFA  |       |         |       |
|---------|------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 82 € | USUARIO | 163 € | ABONADO | 152 € | USUARIO | 304 € |

Actividad que combina diferentes ritmos latinos: durante la primera mitad de curso se centra más en la salsa y la segunda mitad en la bachata. No es necesario apuntarse con pareja.

|             |                  |                                                                                     |                                                                                     | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                  |  | AC                                                                                  | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                   |  | 1950-2009                                 | V    | 18:15     | 19:15    | 03-10-25  | 29-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                   |  | 1950-2009                                 | V    | 19:15     | 20:15    | 03-10-25  | 29-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |

## RITMOS LATINOS NIVEL MEDIO



| TARIFA  |      |         |       |
|---------|------|---------|-------|
| ABONADO | 82 € | USUARIO | 163 € |

Actividad que combina diferentes ritmos latinos: durante la primera mitad de curso se centra más en la salsa y la segunda mitad en la bachata. Es necesario haber realizado como mínimo un curso de iniciación.No es necesario apuntarse con pareja.

apuntarse con pareja.

|             |                  |  |  |  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD                                         |                                                                                   |           |      | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |           |          |          |          |
|-------------|------------------|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|--------------------|----------|-----------|----------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                  |  |  |  |  | AC                                                                                | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO          | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LA RIBERA |  |  |  | -                                                                                 |  | 1950-2009 | V    | 20:15              | 21:15    | 03-10-25  | 29-05-26 | 02-09-25 | 11-09-25 |

## SEVILLANAS



| TARIFA  |      |         |       |
|---------|------|---------|-------|
| ABONADO | 105€ | USUARIO | 210 € |

iníciate a bailar por Sevillanas, aprenderás las palmas, el ritmo y el compás.

|             |                 |  |  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD                                         |    |           |      |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |           |          |          |          |
|-------------|-----------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|------|-----------|--------------------|-----------|----------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                 |  |  |  | AC | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL           | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | C.F. PRADOVIEJO |  |  | -                                                                                 | -  | 1950-2009 | V    | 16:25     | 17:25              | 03-10-25  | 29-05-26 | 02-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.F. PRADOVIEJO |  |  | -                                                                                 | -  | 1950-2009 | V    | 19:30     | 20:30              | 03-10-25  | 29-05-26 | 02-09-25 | 11-09-25 |



## TAI CHI



| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 159 € | USUARIO | 318 € |

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.

|             |                   |  |  |  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD                                           |                                                                                     |           |      |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |           |          |          |          |
|-------------|-------------------|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|-----------|--------------------|-----------|----------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                   |  |  |  |  | AC                                                                                  | AÑO NAC.  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL           | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LAS GAUNAS |  |  |  |  |  | 1926-2009 | L-X  | 18:00     | 19:00              | 01-10-25  | 27-05-26 | 04-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS |  |  |  | -                                                                                   |  | 1926-2009 | M-J  | 9:15      | 10:15              | 02-10-25  | 28-05-26 | 04-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS |  |  |  | -                                                                                   |  | 1926-2009 | M-J  | 20:00     | 21:00              | 02-10-25  | 28-05-26 | 04-09-25 | 11-09-25 |



## TAI CHI AVANZADO



| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 159 € | USUARIO | 318 € |

Grupo de Taichi para personas que ya han realizado cursos previos y lo practican con regularidad. Gimnasia suave oriental en la que se trabaja la respiración y de movimientos lentos y precisos específicos.

|             |                   |                                                                                     |                                                                                     |           | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                   |  | AC                                                                                  | AÑO NAC.  | DÍAS                                      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LAS GAUNAS |  |  | 1926-2009 | L-X                                       | 19:00     | 20:00    | 01-10-25  | 27-05-26           | 04-09-25 | 11-09-25 |



## TENIS NIVEL 1



| TARIFA 1 DÍA |       |         |       | TARIFA 2 DÍAS |       |         |       |
|--------------|-------|---------|-------|---------------|-------|---------|-------|
| ABONADO      | 200 € | USUARIO | 400 € | ABONADO       | 380 € | USUARIO | 761 € |

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

| A | 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 | -  | 1950-2009 | L-X                                       | 20:00     | 21:00    | 01-10-25  | 03-06-26           | 02-09-25 11-09-25 |
|   | C.D.M. LAS NORIAS | -  | 1950-2009 | M-J                                       | 19:00     | 20:00    | 02-10-25  | 04-06-26           | 02-09-25 11-09-25 |
|   | C.D.M. LAS NORIAS | -  | 1950-2009 | V                                         | 20:00     | 21:00    | 03-10-25  | 05-06-26           | 02-09-25 11-09-25 |
|   | C.D.M. LAS NORIAS | ✓  | 1950-2009 | S                                         | 11:00     | 12:00    | 04-10-25  | 06-06-26           | 02-09-25 11-09-25 |



## TENIS NIVEL 2



| TARIFA 1 DÍA |       |         |       | TARIFA 2 DÍAS |       |         |       |
|--------------|-------|---------|-------|---------------|-------|---------|-------|
| ABONADO      | 200 € | USUARIO | 400 € | ABONADO       | 380 € | USUARIO | 761 € |

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

| A | 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 | -  | 1950-2009 | L-X                                       | 11:30     | 12:30    | 01-10-25  | 03-06-26           | 02-09-25 11-09-25 |
|   | C.D.M. LAS NORIAS | -  | 1950-2009 | L-X                                       | 20:00     | 21:00    | 01-10-25  | 03-06-26           | 02-09-25 11-09-25 |
|   | C.D.M. LAS NORIAS | -  | 1950-2009 | M-J                                       | 19:00     | 20:00    | 02-10-25  | 04-06-26           | 02-09-25 11-09-25 |
|   | C.D.M. LAS NORIAS | -  | 1950-2009 | M-J                                       | 20:00     | 21:00    | 02-10-25  | 04-06-26           | 02-09-25 11-09-25 |
|   | C.D.M. LAS NORIAS | -  | 1950-2009 | M-J                                       | 21:00     | 22:00    | 02-10-25  | 04-06-26           | 02-09-25 11-09-25 |
|   | C.D.M. LAS NORIAS | ✓  | 1950-2009 | V                                         | 17:00     | 18:00    | 03-10-25  | 05-06-26           | 02-09-25 11-09-25 |
|   | C.D.M. LAS NORIAS | ✓  | 1950-2009 | V                                         | 18:00     | 19:00    | 03-10-25  | 05-06-26           | 02-09-25 11-09-25 |
|   | C.D.M. LAS NORIAS | -  | 1950-2009 | V                                         | 20:00     | 21:00    | 03-10-25  | 05-06-26           | 02-09-25 11-09-25 |
|   | C.D.M. LAS NORIAS | ✓  | 1950-2009 | S                                         | 12:00     | 13:00    | 04-10-25  | 06-06-26           | 02-09-25 11-09-25 |



## TENIS NIVEL 3



| TARIFA 1 DÍA |       |         |       | TARIFA 2 DÍAS 60MIN. |       |         |       | TARIFA 2 DÍAS 90MIN. |       |         |         |
|--------------|-------|---------|-------|----------------------|-------|---------|-------|----------------------|-------|---------|---------|
| ABONADO      | 200 € | USUARIO | 400 € | ABONADO              | 380 € | USUARIO | 761 € | ABONADO              | 561 € | USUARIO | 1.122 € |

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

| A | 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 | -  | 1950-2009 | L-X                                       | 10:00     | 11:30    | 01-10-25  | 03-06-26           | 02-09-25 11-09-25 |
|   | C.D.M. LAS NORIAS | -  | 1950-2009 | L-X                                       | 20:00     | 21:00    | 01-10-25  | 03-06-26           | 02-09-25 11-09-25 |
|   | C.D.M. LAS NORIAS | -  | 1950-2009 | M-J                                       | 20:00     | 21:00    | 02-10-25  | 04-06-26           | 02-09-25 11-09-25 |
|   | C.D.M. LAS NORIAS | -  | 1950-2009 | M-J                                       | 21:00     | 22:00    | 02-10-25  | 04-06-26           | 02-09-25 11-09-25 |
|   | C.D.M. LAS NORIAS | ✓  | 1950-2009 | S                                         | 10:00     | 11:00    | 04-10-25  | 06-06-26           | 02-09-25 11-09-25 |

## TONIBIKE



### TARIFA

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 150 € | USUARIO | 300 € |
|---------|-------|---------|-------|

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.

|             |                  |                                                                                   |                                                                                   | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                  |  | AC                                                                                | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                 |  | 1950-2009                                 | M-J  | 7:15      | 08:15    | 02-10-25  | 28-05-26           | 09-09-25 | 11-09-25 |

## TONIFICACIÓN- TRX



### TARIFA

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 168 € | USUARIO | 337 € |
|---------|-------|---------|-------|

Actividad de preparación física general, diseñada para aprovechar al máximo la potencia física, mediante la realización de ejercicios con el propio peso y con material diverso. Podrán complementarse algunas sesiones con cintas especiales TRX. Esta práctica cuenta con múltiples beneficios como aumentar la resistencia muscular, la fuerza, la coordinación y la flexibilidad del cuerpo.

|                                            |                             |                                                                                   |                                                                                   |                                           |      |           |          |           |                    |          |          |
|--------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| coordinación y la flexibilidad del cuerpo. |                             |                                                                                   |                                                                                   | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
| INSTALACIÓN                                |                             |  | AC                                                                                | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A                                          | P.M. MILENARIO DE LA LENGUA | -                                                                                 |  | 1950-2009                                 | L-X  | 18:00     | 19:00    | 01-10-25  | 27-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |
|                                            | P.M. MILENARIO DE LA LENGUA | -                                                                                 |  | 1950-2009                                 | L-X  | 20:00     | 21:00    | 01-10-25  | 27-05-26           | 02-09-25 | 11-09-25 |



## TRAIL RUNNING



### TARIFA

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 210 € | USUARIO | 420 € |
|---------|-------|---------|-------|

Iniciación en las técnicas específicas de esta modalidad atlética; aprendiendo a correr por terrenos irregulares con total seguridad en plena naturaleza. No es necesaria experiencia previa, pero sí que sean capaces de desenvolverse con soltura en carrera continua.

|                                  |                   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |      |           |          |           |                    |          |          |
|----------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| con soltura en carrera continua. |                   |                                                                                     |                                                                                     | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
| INSTALACIÓN                      |                   |  | AC                                                                                  | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A                                | C.D.M. LAS NORIAS | -                                                                                   |  | 1950-2009                                 | S    | 9:00      | 10:30    | 04-10-25  | 23-05-26           | 09-09-25 | 11-09-25 |



## YOGA



| TARIFA 1 DÍA |       |         |       | TARIFA 2 DÍAS |       |         |       |
|--------------|-------|---------|-------|---------------|-------|---------|-------|
| ABONADO      | 107 € | USUARIO | 214 € | ABONADO       | 180 € | USUARIO | 360 € |

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

|             |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |  | AC                                                                                | AÑO NAC.                                                                          | DÍAS                                      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |          |
| A           | C.D.M. LA RIBERA                                                                  | -                                                                                 |  | 1926-2009                                 | L-X       | 7:05     | 08:05     | 01-10-25 | 27-05-26           | 04-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LA RIBERA                                                                  | -                                                                                 |  | 1926-2009                                 | L-X       | 8:05     | 09:05     | 01-10-25 | 27-05-26           | 04-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE                                                                     | -                                                                                 |  | 1926-2009                                 | L-X       | 18:00    | 19:00     | 01-10-25 | 27-05-26           | 04-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS                                                                 | -                                                                                 |  | 1926-2009                                 | L-X       | 20:00    | 21:00     | 01-10-25 | 27-05-26           | 04-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS                                                                 | -                                                                                 |  | 1926-2009                                 | L-X       | 21:00    | 22:00     | 01-10-25 | 27-05-26           | 04-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS                                                                 | -                                                                                 |  | 1926-2009                                 | M-J       | 7:00     | 08:00     | 02-10-25 | 28-05-26           | 04-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS                                                                 | -                                                                                 |  | 1926-2009                                 | M-J       | 8:00     | 09:00     | 02-10-25 | 28-05-26           | 04-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS                                                                 | -                                                                                 |  | 1926-2009                                 | M-J       | 9:00     | 10:00     | 02-10-25 | 28-05-26           | 04-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LA RIBERA                                                                  | -                                                                                 |  | 1926-2009                                 | M-J       | 10:00    | 11:00     | 02-10-25 | 28-05-26           | 04-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE                                                                     |  |  | 1926-2009                                 | M-J       | 12:30    | 13:30     | 02-10-25 | 28-05-26           | 04-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE                                                                     |  |  | 1926-2009                                 | M-J       | 18:00    | 19:00     | 02-10-25 | 28-05-26           | 04-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.F. PRADOVIEJO                                                                   | -                                                                                 |  | 1926-2009                                 | M-J       | 19:45    | 20:45     | 02-10-25 | 28-05-26           | 04-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE                                                                     | -                                                                                 |  | 1926-2009                                 | M-J       | 20:45    | 21:45     | 02-10-25 | 28-05-26           | 04-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE                                                                     | -                                                                                 |  | 1926-2009                                 | V         | 8:00     | 09:00     | 03-10-25 | 29-05-26           | 04-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.F. PRADOVIEJO                                                                   | -                                                                                 |  | 1926-2009                                 | V         | 9:30     | 10:30     | 03-10-25 | 29-05-26           | 04-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE                                                                     |  |  | 1926-2009                                 | V         | 19:00    | 20:00     | 03-10-25 | 29-05-26           | 04-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE                                                                     |  |  | 1926-2009                                 | V         | 20:00    | 21:00     | 03-10-25 | 29-05-26           | 04-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LA RIBERA                                                                  | -                                                                                 |  | 1926-2009                                 | L         | 14:30    | 15:30     | 06-10-25 | 25-05-26           | 04-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LA RIBERA                                                                  | -                                                                                 |  | 1926-2009                                 | L         | 15:30    | 16:30     | 06-10-25 | 25-05-26           | 04-09-25 | 11-09-25 |



## YOGA AÉREO



| TARIFA 1 DÍA |       |         |       | TARIFA 2 DÍAS |       |         |       |
|--------------|-------|---------|-------|---------------|-------|---------|-------|
| ABONADO      | 122 € | USUARIO | 244 € | ABONADO       | 206 € | USUARIO | 412 € |

El yoga aéreo es una modalidad del yoga, en la cual se incluyen una serie de posturas o movimientos acrobáticos y que cuentan con la particularidad de que se deben realizar sobre un columpio formado por una tela que se encuentra colgado.

| colgado.    |                  |                                                                                     |                                                                                     | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |          |
|-------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|--------------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN |                  |  | AC                                                                                  | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL           | ABONADOS | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                   |  | 1950-2009                                 | L-X  | 17:15     | 18:15    | 01-10-25  | 27-05-26           | 04-09-25 | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LA RIBERA | -                                                                                   |  | 1950-2009                                 | V    | 17:00     | 18:00    | 03-10-25  | 29-05-26           | 04-09-25 | 11-09-25 |

## YOGA PARA EMBARAZADAS



### TARIFA

|         |      |         |       |
|---------|------|---------|-------|
| ABONADO | 80 € | USUARIO | 160 € |
|---------|------|---------|-------|

Gimnasia suave oriental recomendada en cualquier etapa del embarazo, 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, la flexibilidad y la conexión con el bebé. Recomendable manta pequeña.

|             |               |                                                                                   |    | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
| INSTALACIÓN |               |  | AC | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| 1C          | C.D.M. LOBETE | -                                                                                 | -  | 1926-2009                                 | V    | 09:00     | 10:00    | 03-10-25  | 30-01-26 | 04-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE | -                                                                                 | -  | 1926-2009                                 | V    | 15:30     | 16:30    | 03-10-25  | 30-01-26 | 04-09-25           | 11-09-25 |
| 2C          | C.D.M. LOBETE | -                                                                                 | -  | 1927-2010                                 | V    | 09:00     | 10:00    | 06-02-26  | 29-05-26 | 04-09-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE | -                                                                                 | -  | 1927-2010                                 | V    | 15:30     | 16:30    | 06-02-26  | 29-05-26 | 04-09-25           | 11-09-25 |



## ZUMBA



### TARIFA 1 DÍA

|         |      |         |       |
|---------|------|---------|-------|
| ABONADO | 75 € | USUARIO | 151 € |
|---------|------|---------|-------|

### TARIFA 2/3 DÍAS

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 158 € | USUARIO | 316 € |
|---------|-------|---------|-------|

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.

| al cuerpo.                  |                                                                                     |                                                                                     |           | 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               | -                                                                                   |  | 1950-2009 | L-X-V                                     | 12:15     | 13:00    | 01-10-25  | 29-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
| C.D.M. LAS GAUNAS           | -                                                                                   |  | 1950-2009 | L-X                                       | 17:00     | 18:00    | 01-10-25  | 27-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
| P.M. GONZALO DE BERCEO      | -                                                                                   |  | 1950-2009 | L-X                                       | 18:00     | 19:00    | 01-10-25  | 27-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
| P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA | -                                                                                   |  | 1950-2009 | L-X                                       | 20:15     | 21:15    | 01-10-25  | 27-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
| C.D.M. LA RIBERA            | -                                                                                   |  | 1950-2009 | M-J                                       | 16:30     | 17:30    | 02-10-25  | 28-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
| P.M. VAREA                  | -                                                                                   |  | 1950-2009 | M-J                                       | 17:00     | 18:00    | 02-10-25  | 28-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
| P.M. MADRE DE DIOS          | -                                                                                   |  | 1950-2009 | M-J                                       | 20:15     | 21:15    | 02-10-25  | 28-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
| P.M. SIETE INFANTES DE LARA | -                                                                                   |  | 1950-2009 | M-J                                       | 21:15     | 22:15    | 02-10-25  | 28-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
| C.D.M. LAS GAUNAS           | -                                                                                   |  | 1950-2009 | S                                         | 10:00     | 11:00    | 04-10-25  | 23-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
| C.D.M. LAS GAUNAS           | -                                                                                   |  | 1950-2009 | S                                         | 11:00     | 12:00    | 04-10-25  | 23-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |



## A POR LOS 100



### TARIFA

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 118 € | USUARIO | 236 € |
|---------|-------|---------|-------|

Actividad dirigida a las personas que hacen poco o ningún ejercicio por sus limitaciones en su condición física. Esta actividad pretende mantener o mejorar su condición física mediante estiramientos y ejercicios de tonificación suaves, con movimientos lentos, sin saltos y predominantemente sentados en una silla. Condiciones: Tener la suficiente autonomía física y mental para seguir sesiones dirigidas.

| A | INSTALACIÓN   | 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. LOBETE | 1926-1970 | M-J                                       | 11:00     | 11:45    | 02-10-25  | 28-05-26           | 26-08-25 11-09-25 |
|   | C.D.M. LOBETE | 1926-1970 | M-J                                       | 11:45     | 12:30    | 02-10-25  | 28-05-26           | 26-08-25 11-09-25 |

## ACTIVIDADES ACUÁTICAS



### TARIFA

|         |      |         |       |
|---------|------|---------|-------|
| ABONADO | 97 € | USUARIO | 194 € |
|---------|------|---------|-------|

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.

| ANUAL | INSTALACIÓN       | 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 GAUNAS | 1926-1970 | L-X-V                                     | 10:00     | 10:45    | 01-10-25  | 29-05-26           | 26-08-25 11-09-25 |
|       | C.D.M. LAS GAUNAS | 1926-1970 | L-X-V                                     | 10:45     | 11:30    | 01-10-25  | 29-05-26           | 26-08-25 11-09-25 |
|       | C.D.M. LOBETE     | 1926-1970 | L-X-V                                     | 10:45     | 11:30    | 01-10-25  | 29-05-26           | 26-08-25 11-09-25 |
|       | C.D.M. LOBETE     | 1926-1970 | L-X-V                                     | 11:30     | 12:15    | 01-10-25  | 29-05-26           | 26-08-25 11-09-25 |
|       | C.D.M. LOBETE     | 1926-1970 | L-X-V                                     | 12:15     | 13:00    | 01-10-25  | 29-05-26           | 26-08-25 11-09-25 |
|       | C.D.M. LAS GAUNAS | 1926-1970 | M-J                                       | 09:30     | 10:30    | 02-10-25  | 28-05-26           | 26-08-25 11-09-25 |
|       | C.D.M. LAS GAUNAS | 1926-1970 | M-J                                       | 10:30     | 11:30    | 02-10-25  | 28-05-26           | 26-08-25 11-09-25 |
|       | C.D.M. LOBETE     | 1926-1970 | M-J                                       | 11:00     | 12:00    | 02-10-25  | 28-05-26           | 26-08-25 11-09-25 |
|       | C.D.M. LAS GAUNAS | 1926-1970 | M-J                                       | 11:30     | 12:30    | 02-10-25  | 28-05-26           | 26-08-25 11-09-25 |
|       | C.D.M. LOBETE     | 1926-1970 | M-J                                       | 12:00     | 13:00    | 02-10-25  | 28-05-26           | 26-08-25 11-09-25 |

## AERÓBIC



### TARIFA

|         |      |         |       |
|---------|------|---------|-------|
| ABONADO | 97 € | USUARIO | 194 € |
|---------|------|---------|-------|

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

| ANUAL | INSTALACIÓN       | 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. LOBETE     | 1926-1970 | L-X-V                                     | 10:00     | 10:45    | 01-10-25  | 29-05-26           | 26-08-25 11-09-25 |
|       | C.D.M. LAS GAUNAS | 1926-1970 | L-X-V                                     | 11:00     | 11:45    | 01-10-25  | 29-05-26           | 26-08-25 11-09-25 |
|       | C.D.M. LAS GAUNAS | 1926-1970 | M-J                                       | 11:00     | 12:00    | 02-10-25  | 28-05-26           | 26-08-25 11-09-25 |

## AQUABAILES



| TARIFA  |      |         |       |
|---------|------|---------|-------|
| ABONADO | 86 € | USUARIO | 172 € |

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

|             |               | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------|---------------|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
| INSTALACIÓN |               | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LOBETE | 1926-1970                                 | L-X  | 17:30     | 18:30    | 01-10-25  | 27-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |

## AQUAERÓBICO



| TARIFA  |      |         |       |
|---------|------|---------|-------|
| ABONADO | 86 € | USUARIO | 172 € |

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

|             |                   | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------|-------------------|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
| INSTALACIÓN |                   | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LAS GAUNAS | 1926-1970                                 | M-J  | 12:30     | 13:30    | 02-10-25  | 28-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |

## BAILES



| TARIFA  |      |         |       |
|---------|------|---------|-------|
| ABONADO | 86 € | USUARIO | 172 € |

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

|             |                 | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------|-----------------|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
| INSTALACIÓN |                 | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| ANUAL       | C.F. PRADOVIEJO | 1926-1970                                 | L-X  | 10:30     | 11:30    | 01-10-25  | 27-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE   | 1926-1970                                 | M-J  | 10:15     | 11:15    | 02-10-25  | 28-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE   | 1926-1970                                 | M-J  | 11:15     | 12:15    | 02-10-25  | 28-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE   | 1926-1970                                 | M-J  | 12:15     | 13:15    | 02-10-25  | 28-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |

## BODYPUMP



| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 161 € | USUARIO | 322 € |

Actividad de intensidad media-alta, con material y ejercicios para mejorar la tonificación de los músculos y la fuerza en general. Se realiza con acompañamiento musical de forma muy amena.

|             |                   | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------|-------------------|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
| INSTALACIÓN |                   | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| ANUAL       | C.D.M. LAS NORIAS | 1926-1975                                 | L-X  | 10:30     | 11:30    | 01-10-25  | 27-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS | 1926-1975                                 | L-X  | 11:30     | 12:30    | 01-10-25  | 27-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS | 1926-1975                                 | M-J  | 10:30     | 11:30    | 02-10-25  | 28-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS NORIAS | 1926-1975                                 | M-J  | 11:30     | 12:30    | 02-10-25  | 28-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |

## CIRCUITO BÁSICO DE EJERCICIOS



| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 450 € | USUARIO | 900 € |

Circuito de ejercicios básicos y sencillos, con el fin de mejorar la realización de las tareas cotidianas de las personas mayores más frágiles, por tener menos fuerza y lentitud al caminar o dificultad en sus movimientos. La actividad se realiza en una sala especialmente acondicionada, en grupo reducido y con profesional físico deportivo.

|             |               | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------|---------------|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
| INSTALACIÓN |               | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LOBETE | 1926-1970                                 | M-J  | 10:30     | 11:30    | 02-10-25  | 28-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |

## ESPALDA SANA



| TARIFA 1 DÍA |      |         |       |
|--------------|------|---------|-------|
| ABONADO      | 67 € | USUARIO | 134 € |

| TARIFA 2 DÍAS - 60 MINUTOS |       |         |       |
|----------------------------|-------|---------|-------|
| ABONADO                    | 104 € | USUARIO | 208 € |

| TARIFA 3 DÍAS - 45 MINUTOS |       |         |       |
|----------------------------|-------|---------|-------|
| ABONADO                    | 104 € | USUARIO | 208 € |

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.

|             |                   | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |       |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------|-------------------|-------------------------------------------|-------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
| INSTALACIÓN |                   | AÑO NAC.                                  | DÍAS  | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| ANUAL       | C.D.M. LOBETE     | 1926-1970                                 | L-X-V | 11:30     | 12:15    | 01-10-25  | 29-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS | 1926-1970                                 | L-X   | 12:00     | 13:00    | 01-10-25  | 27-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE     | 1926-1970                                 | L-X-V | 12:15     | 13:00    | 01-10-25  | 29-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS | 1926-1970                                 | L-X-V | 12:30     | 13:15    | 01-10-25  | 29-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.F. PRADOVIEJO   | 1926-1970                                 | V     | 10:30     | 11:30    | 03-10-25  | 29-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |

## GIMNASIA



| TARIFA  |      |         |       |
|---------|------|---------|-------|
| ABONADO | 97 € | USUARIO | 194 € |

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.

|             |                   | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |       |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------|-------------------|-------------------------------------------|-------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
| INSTALACIÓN |                   | AÑO NAC.                                  | DÍAS  | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| ANUAL       | C.D.M. LA RIBERA  | 1926-1970                                 | L-X-V | 10:00     | 10:45    | 01-10-25  | 29-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LA RIBERA  | 1926-1970                                 | L-X-V | 10:45     | 11:30    | 01-10-25  | 29-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE     | 1926-1970                                 | L-X-V | 10:45     | 11:30    | 01-10-25  | 29-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS | 1926-1970                                 | L-X-V | 11:00     | 11:45    | 01-10-25  | 29-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.F. PRADOVIEJO   | 1926-1970                                 | L-X   | 11:30     | 12:30    | 01-10-25  | 27-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE     | 1926-1970                                 | L-X-V | 11:30     | 12:15    | 01-10-25  | 29-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS | 1926-1970                                 | L-X-V | 11:45     | 12:30    | 01-10-25  | 29-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE     | 1926-1970                                 | L-X-V | 12:15     | 13:00    | 01-10-25  | 29-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS | 1926-1970                                 | L-X-V | 12:30     | 13:15    | 01-10-25  | 29-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE     | 1926-1970                                 | M-J   | 9:15      | 10:15    | 02-10-25  | 28-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE     | 1926-1970                                 | M-J   | 11:15     | 12:15    | 02-10-25  | 28-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS | 1926-1970                                 | M-J   | 12:00     | 13:00    | 02-10-25  | 28-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE     | 1926-1970                                 | M-J   | 12:15     | 13:15    | 02-10-25  | 28-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |

## GIMNASIA EN EL AGUA



| TARIFA  |      |         |       |
|---------|------|---------|-------|
| ABONADO | 85 € | USUARIO | 170 € |

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

|             |                   | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |          |           |          |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------|-------------------|-------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------|----------|--------------------|----------|
| INSTALACIÓN | AÑO NAC.          | DÍAS                                      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS           |          |
| ANUAL       | C.D.M. LAS GAUNAS | 1926-1970                                 | L-X-V     | 9:15     | 10:00     | 01-10-25 | 29-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS | 1926-1970                                 | L-X-V     | 10:00    | 10:45     | 01-10-25 | 29-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LA RIBERA  | 1926-1970                                 | L-X-V     | 10:30    | 11:15     | 01-10-25 | 29-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS | 1926-1970                                 | L-X-V     | 10:45    | 11:30     | 01-10-25 | 29-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE     | 1926-1970                                 | L-X-V     | 10:45    | 11:30     | 01-10-25 | 29-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LA RIBERA  | 1926-1970                                 | L-X       | 11:15    | 12:15     | 01-10-25 | 27-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE     | 1926-1970                                 | L-X-V     | 11:30    | 12:15     | 01-10-25 | 29-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE     | 1926-1970                                 | L-X-V     | 12:15    | 13:00     | 01-10-25 | 29-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS | 1926-1970                                 | M-J       | 10:30    | 11:30     | 02-10-25 | 28-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LA RIBERA  | 1926-1970                                 | M-J       | 11:15    | 12:15     | 02-10-25 | 28-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE     | 1926-1970                                 | M-J       | 11:15    | 12:15     | 02-10-25 | 28-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS | 1926-1970                                 | M-J       | 11:30    | 12:30     | 02-10-25 | 28-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE     | 1926-1970                                 | M-J       | 12:15    | 13:15     | 02-10-25 | 28-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |



## MUSCULACIÓN DESDE CERO



| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 220 € | USUARIO | 440 € |

Dirigido a personas mayores que quieran ganar (o no perder) fuerza y músculo y prefieran adquirir un nivel o conocimientos previos antes de acudir a un recinto de musculación y cardio. La actividad se realiza en una sala especial sólo con las personas inscritas en el curso y estarán guiadas por el personal técnico que dirigirá la sesión del grupo con ejercicios indicados por el nivel de cada persona.

|             |               | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |          |           |          |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------|---------------|-------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------|----------|--------------------|----------|
| INSTALACIÓN | AÑO NAC.      | DÍAS                                      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS           |          |
| 2C 1C       | C.D.M. LOBETE | 1926-1970                                 | M-J       | 11:30    | 12:30     | 02-10-25 | 29-01-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE | 1927-1971                                 | M-J       | 11:30    | 12:30     | 05-02-26 | 26-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |

## NATACIÓN DESDE CERO



### TARIFA

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 110 € | USUARIO | 220 € |
|---------|-------|---------|-------|

Para aquella personas que no saben nadar, el objetivo de esta actividad es el aprendizaje de la flotación y familiarización con el medio acuático. La actividad se realiza en piscina poco profunda. Obligatorio el uso de gorro y recomendable el uso de gafas de natación.

|             |               | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------|---------------|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
| INSTALACIÓN |               | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| 2C 1C       | C.D.M. LOBETE | 1926-1970                                 | M-J  | 9:45      | 10:30    | 02-10-25  | 29-01-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE | 1927-1971                                 | M-J  | 9:45      | 10:30    | 05-02-26  | 26-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |



## NATACIÓN INICIACIÓN



### TARIFA

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 120 € | USUARIO | 240 € |
|---------|-------|---------|-------|

Pensado para personas mayores que quieran iniciarse en la natación e ir familiarizándose con el medio acuático, mejorando los aspectos básicos como la flotación, propulsión y resistencia. Se realiza en piscina profunda. Obligatorio gorro de baño.

|             |                  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------|------------------|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
| INSTALACIÓN |                  | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LA RIBERA | 1926-1970                                 | L-X  | 12:00     | 12:45    | 01-10-25  | 27-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LA RIBERA | 1926-1970                                 | M-J  | 12:15     | 13:00    | 02-10-25  | 28-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |

## NATACIÓN MANTENIMIENTO



| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 143 € | USUARIO | 286 € |

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

|             |                  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |       |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------|------------------|-------------------------------------------|-------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
| INSTALACIÓN |                  | AÑO NAC.                                  | DÍAS  | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LA RIBERA | 1926-1970                                 | L-X-V | 10:30     | 11:15    | 01-10-25  | 29-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |

## NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO



| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 120 € | USUARIO | 240 € |

Destinado a personas mayores que tengan como objetivo conseguir nadar de forma correcta, coordinada y eficiente a un mayor nivel que en un curso de iniciación. Obligatorio el uso de gorro y recomendable el uso de gafas de natación.

|             |                  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |      |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------|------------------|-------------------------------------------|------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
| INSTALACIÓN |                  | AÑO NAC.                                  | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| A           | C.D.M. LA RIBERA | 1926-1970                                 | L-X  | 11:15     | 12:00    | 01-10-25  | 27-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LA RIBERA | 1926-1970                                 | M-J  | 10:30     | 11:15    | 02-10-25  | 28-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |

## PILATES



| TARIFA  |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 109 € | USUARIO | 218 € |

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

|             |                   | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |       |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------|-------------------|-------------------------------------------|-------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
| INSTALACIÓN |                   | AÑO NAC.                                  | DÍAS  | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| ANUAL       | C.D.M. LOBETE     | 1926-1970                                 | L-X   | 9:00      | 10:00    | 01-10-25  | 27-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE     | 1926-1970                                 | L-X-V | 10:00     | 10:45    | 01-10-25  | 29-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS | 1926-1970                                 | L-X   | 11:00     | 12:00    | 01-10-25  | 27-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LA RIBERA  | 1926-1970                                 | L-X   | 11:30     | 12:30    | 01-10-25  | 27-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS | 1926-1970                                 | L-X-V | 11:45     | 12:30    | 01-10-25  | 29-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS | 1926-1970                                 | L-X-V | 13:15     | 14:00    | 01-10-25  | 29-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LOBETE     | 1926-1970                                 | M-J   | 10:00     | 11:00    | 02-10-25  | 28-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.F. PRADOVIEJO   | 1926-1970                                 | M-J   | 11:30     | 12:30    | 02-10-25  | 28-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LA RIBERA  | 1926-1970                                 | M-J   | 12:15     | 13:15    | 02-10-25  | 28-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|             | C.D.M. LAS GAUNAS | 1926-1970                                 | M-J   | 13:00     | 14:00    | 02-10-25  | 28-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |

## TAI CHI INICIACIÓN



### TARIFA

|         |      |         |       |
|---------|------|---------|-------|
| ABONADO | 91 € | USUARIO | 182 € |
|---------|------|---------|-------|

Gimnasia suave oriental en la que se trabaja la respiración y de movimientos lentos y precisos específicos. Produce mejoras a nivel físico y mental, el equilibrio y la corrección postural. No es necesario tener conocimientos previos.

| A | INSTALACIÓN   | 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. LOBETE | 1926-1970 | L-X-V                                     | 12:15     | 13:00    | 01-10-25  | 29-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|   | C.D.M. LOBETE | 1926-1970 | L-X                                       | 13:00     | 14:00    | 01-10-25  | 27-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |

## TAI CHI INTERMEDIO



### TARIFA

|         |      |         |       |
|---------|------|---------|-------|
| ABONADO | 91 € | USUARIO | 182 € |
|---------|------|---------|-------|

Grupo para iniciados ya en el Taichi. Es necesario tener conocimientos previos. Gimnasia suave oriental en la que se trabaja la respiración y de movimientos lentos y precisos específicos.

| A | INSTALACIÓN       | 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. LOBETE     | 1926-1970 | L-X-V                                     | 10:45     | 11:30    | 01-10-25  | 29-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|   | C.D.M. LAS GAUNAS | 1926-1970 | M-J                                       | 11:15     | 12:15    | 02-10-25  | 28-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |

## TAI CHI AVANZADO



### TARIFA

|         |      |         |       |
|---------|------|---------|-------|
| ABONADO | 91 € | USUARIO | 182 € |
|---------|------|---------|-------|

Grupo de Taichi para personas que ya han realizado cursos previos y lo practican con regularidad. Gimnasia suave oriental en la que se trabaja la respiración y de movimientos lentos y precisos específicos.

| A | INSTALACIÓN       | 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. LOBETE     | 1926-1970 | L-X-V                                     | 11:30     | 12:15    | 01-10-25  | 29-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|   | C.D.M. LAS GAUNAS | 1926-1970 | M-J                                       | 10:15     | 11:15    | 02-10-25  | 28-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |

## YOGA



### TARIFA 1 DÍA

|         |      |         |       |
|---------|------|---------|-------|
| ABONADO | 70 € | USUARIO | 140 € |
|---------|------|---------|-------|

### TARIFA 2 y 3 DÍAS

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| ABONADO | 110 € | USUARIO | 220 € |
|---------|-------|---------|-------|

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

| A | INSTALACIÓN       | AÑO NAC.  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|---|-------------------|-----------|-------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
|   |                   |           | DÍAS                                      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
|   | C.D.M. LAS GAUNAS | 1926-1970 | L-X-V                                     | 13:15     | 14:00    | 01-10-25  | 29-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|   | C.D.M. LOBETE     | 1926-1970 | M-J                                       | 9:00      | 10:00    | 02-10-25  | 28-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|   | C.D.M. LAS GAUNAS | 1926-1970 | M-J                                       | 10:00     | 11:00    | 02-10-25  | 28-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|   | C.D.M. LA RIBERA  | 1926-1970 | M-J                                       | 11:00     | 12:00    | 02-10-25  | 28-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |
|   | C.D.M. LOBETE     | 1926-1970 | V                                         | 9:00      | 10:00    | 03-10-25  | 29-05-26 | 26-08-25           | 11-09-25 |

## BUCEO

| TARIFA ADULTO |      |         |       |
|---------------|------|---------|-------|
| ABONADO       | 62 € | USUARIO | 124 € |

| TARIFA JOVEN |      |         |       |
|--------------|------|---------|-------|
| ABONADO      | 59 € | USUARIO | 118 € |

Acercamiento al medio y al material que se utiliza en la actividad subacuática. Adquisición de los conocimientos básicos en el manejo del equipo ligero. Toma de contacto adecuado con el equipo pesado (botella, regulador, jockey, plomos). Normas básicas de seguridad. Obligatorio saber nadar.

|    |                   |           | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|----|-------------------|-----------|-------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
|    | INSTALACIÓN       | AÑO NAC.  | DÍAS                                      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| 1T | C.D.M. LAS GAUNAS | 2009-2015 | S-D                                       | 10:00     | 12:00    | 03-10-25  | 04-10-25 | 28-08-25           | 11-09-25 |
|    | C.D.M. LAS GAUNAS | 1950-2009 | S-D                                       | 10:00     | 12:00    | 03-10-25  | 04-10-25 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|    | C.D.M. LAS GAUNAS | 2009-2015 | S-D                                       | 10:00     | 12:00    | 14-11-25  | 15-11-25 | 28-08-25           | 11-09-25 |
|    | C.D.M. LAS GAUNAS | 1950-2009 | S-D                                       | 10:00     | 12:00    | 14-11-25  | 15-11-25 | 09-09-25           | 11-09-25 |
| 2T | C.D.M. LAS GAUNAS | 2010-2016 | S-D                                       | 10:00     | 12:00    | 07-02-26  | 08-02-26 | 28-08-25           | 11-09-25 |
|    | C.D.M. LAS GAUNAS | 1951-2010 | S-D                                       | 10:00     | 12:00    | 07-02-26  | 08-02-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|    | C.D.M. LAS GAUNAS | 2010-2016 | S-D                                       | 10:00     | 12:00    | 14-03-26  | 15-03-26 | 28-08-25           | 11-09-25 |
|    | C.D.M. LAS GAUNAS | 1951-2010 | S-D                                       | 10:00     | 12:00    | 14-03-26  | 15-03-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
| 3T | C.D.M. LAS GAUNAS | 2010-2016 | S-D                                       | 10:00     | 12:00    | 11-04-26  | 12-04-26 | 28-08-25           | 11-09-25 |
|    | C.D.M. LAS GAUNAS | 1951-2010 | S-D                                       | 10:00     | 12:00    | 11-04-26  | 12-04-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |
|    | C.D.M. LAS GAUNAS | 2010-2016 | S-D                                       | 10:00     | 12:00    | 09-05-26  | 10-05-26 | 28-08-25           | 11-09-25 |
|    | C.D.M. LAS GAUNAS | 1951-2010 | S-D                                       | 10:00     | 12:00    | 09-05-26  | 10-05-26 | 09-09-25           | 11-09-25 |



## EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN)

| TARIFA ADULTO |      |         |      |
|---------------|------|---------|------|
| ABONADO       | 30 € | USUARIO | 59 € |

| TARIFA JOVEN |      |         |      |
|--------------|------|---------|------|
| ABONADO      | 30 € | USUARIO | 59 € |

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

|             |           | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------|-----------|-------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
| INSTALACIÓN | AÑO NAC.  | DÍAS                                      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| EL DORADO   | 2009-2016 | D                                         | 10:00     | 11:00    | 05-10-25  | 05-10-25 | 28-08-25           | 11-09-25 |
| EL DORADO   | 1950-2009 | D                                         | 10:00     | 11:00    | 05-10-25  | 05-10-25 | 02-09-25           | 11-09-25 |
| EL DORADO   | 2009-2016 | D                                         | 10:00     | 11:00    | 19-10-25  | 19-10-25 | 28-08-25           | 11-09-25 |
| EL DORADO   | 1950-2009 | D                                         | 10:00     | 11:00    | 19-10-25  | 19-10-25 | 02-09-25           | 11-09-25 |
| EL DORADO   | 2010-2017 | D                                         | 10:00     | 11:00    | 03-05-26  | 03-05-26 | 28-08-25           | 11-09-25 |
| EL DORADO   | 1951-2010 | D                                         | 10:00     | 11:00    | 03-05-26  | 03-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |
| EL DORADO   | 2010-2017 | D                                         | 10:00     | 11:00    | 17-05-26  | 17-05-26 | 28-08-25           | 11-09-25 |
| EL DORADO   | 1951-2010 | D                                         | 10:00     | 11:00    | 17-05-26  | 17-05-26 | 02-09-25           | 11-09-25 |



## PATINAJE EN FAMILIA

| TARIFA ADULTO |      |         |       |
|---------------|------|---------|-------|
| ABONADO       | 78 € | USUARIO | 155 € |

| TARIFA JOVEN |      |         |       |
|--------------|------|---------|-------|
| ABONADO      | 78 € | USUARIO | 155 € |

Actividad en familia de deslizamiento sobre ruedas, en la que con tu hij@ puedes adquirir y/o progresar en las habilidades y técnicas básicas que se emplean en el patinaje. Se trabaja la coordinación y el equilibrio. Se realizará en el frontón y/o en los alrededores del CDM Las Norias, en función de las condiciones climatológicas y de los contenidos a trabajar. Es obligatoria la inscripción de adulto y niñ@ a la misma hora. Obligatorio patines, casco, rodilleras, coderas y muñequeras rígidas.

| INSTALACIÓN       | 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 | 1950-2009 | S                                         | 10:30     | 11:30    | 04-10-25  | 23-05-26 | 02-09-25 | 11-09-25           |  |
| C.D.M. LAS NORIAS | 2009-2019 | S                                         | 10:30     | 11:30    | 04-10-25  | 23-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25           |  |



## GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

| TARIFA ADULTO |       |         |       |
|---------------|-------|---------|-------|
| ABONADO       | 145 € | USUARIO | 290 € |

| TARIFA JOVEN |       |         |       |
|--------------|-------|---------|-------|
| ABONADO      | 145 € | USUARIO | 290 € |

Con los cursillos de golf se pretende la iniciación a este deporte, así como el perfeccionamiento trabajando la postura, alineación, swing y el drive. Además se aportarán nociones de las reglas de juego y también de los golpes largos y medios. Ropa cómoda con calzado deportivo. Los alumnos tendrán a su disposición: Palos, campo de prácticas, putting green, zona de approach y bunker. Incluido bolas. Lugar CAMPO DE GOLF DE LOGROÑO

| INSTALACIÓN   | AÑO NAC.  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |          |           |          |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |  |
|---------------|-----------|-------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------|----------|--------------------|--|
|               |           | DÍAS                                      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS           |  |
| CAMPO DE GOLF | 2009-2019 | X                                         | 18:00     | 18:50    | 08-10-25  | 03-12-25 | 28-08-25 | 11-09-25           |  |
| CAMPO DE GOLF | 1926-2009 | X                                         | 18:00     | 18:50    | 08-10-25  | 03-12-25 | 02-09-25 | 11-09-25           |  |
| CAMPO DE GOLF | 2009-2019 | L                                         | 18:00     | 18:50    | 06-10-25  | 01-12-25 | 28-08-25 | 11-09-25           |  |
| CAMPO DE GOLF | 1926-2009 | L                                         | 18:00     | 18:50    | 06-10-25  | 01-12-25 | 02-09-25 | 11-09-25           |  |
| CAMPO DE GOLF | 2010-2020 | X                                         | 18:00     | 18:50    | 14-01-26  | 11-03-26 | 28-08-25 | 11-09-25           |  |
| CAMPO DE GOLF | 1927-2010 | X                                         | 18:00     | 18:50    | 14-01-26  | 11-03-26 | 02-09-25 | 11-09-25           |  |
| CAMPO DE GOLF | 2010-2020 | L                                         | 18:00     | 18:50    | 12-01-26  | 09-03-26 | 28-08-25 | 11-09-25           |  |
| CAMPO DE GOLF | 1927-2010 | L                                         | 18:00     | 18:50    | 12-01-26  | 09-03-26 | 02-09-25 | 11-09-25           |  |
| CAMPO DE GOLF | 2010-2020 | X                                         | 18:00     | 18:50    | 25-03-26  | 27-05-26 | 28-08-25 | 11-09-25           |  |
| CAMPO DE GOLF | 1927-2010 | X                                         | 18:00     | 18:50    | 25-03-26  | 27-05-26 | 02-09-25 | 11-09-25           |  |
| CAMPO DE GOLF | 2010-2020 | L                                         | 18:00     | 18:50    | 23-03-26  | 02-06-26 | 28-08-25 | 11-09-25           |  |
| CAMPO DE GOLF | 1927-2010 | L                                         | 18:00     | 18:50    | 23-03-26  | 02-06-26 | 02-09-25 | 11-09-25           |  |

# Escuela para Personas con discapacidad

**iDATE VIDA!**  
*hay un Deporte para ti*

Estas actividades deportivas están supervisadas y dirigidas por técnicos cualificados y con experiencia. Pretenden ofrecer a las personas con discapacidad, un ocio y tiempo libre saludable.

Las inscripciones se realizarán exclusivamente de forma telemática, a través de la web: [ferdis.com/escuela](http://ferdis.com/escuela) y/o [logronodeporte.es](http://logronodeporte.es)

- Personas Abonadas (con carnet de persona abonada): desde el 1 de septiembre, a partir de las 10:00 h.
- Personas Usuarias (con carnet de persona usuaria) : desde el 8 de septiembre, a partir de las 10:00 h.10:00 h.

Las condiciones para participar son las siguientes:

- Se permiten 2 días de actividad (misma o distinta) por el mismo precio.  
Ejemplo; un día de Natación y un día de Petanca.  
**También si una de ellas es iniciación al caballo.**
- Se permiten 3 días por el mismo precio en estos casos:  
Si 2 de los días de la actividad son de 45 min.  
Ejemplo 2 días de gimnasia de mantenimiento de 45 minutos con un día de Baloncesto de 1 hora
- Cualquier otro caso: el 3<sup>er</sup> día cuesta 30€ y sólo se podrá inscribir a partir el 1 de octubre a partir de las 10:00 horas.

Para más información y consultas puede dirigirse a:

- Correo: [escuela@ferdis.com](mailto:escuela@ferdis.com)
- Teléfono: 659062344 (L-V de 10:00 a 14:00 h y de 17:00 a 20:00 h)

## ACUAGIM

| INSTALACIÓN   | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |          |           |          | TARIFAS  |          |
|---------------|-------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|
|               | DÍAS                                      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| C.D.M. LOBETE | L-X-V                                     | 10:00     | 10:45    | 01-10-25  | 29-05-26 | 88 €     | 176 €    |

## ATLETISMO

| INSTALACIÓN         | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |          |           |          | TARIFAS  |          |
|---------------------|-------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|
|                     | DÍAS                                      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| P.M. RUIZ DE LOBERA | L-X                                       | 19:00     | 20:00    | 01-10-25  | 27-05-26 | 88 €     | 176 €    |

## BALONCESTO

| INSTALACIÓN               | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |          |           |          | TARIFAS  |          |
|---------------------------|-------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|
|                           | DÍAS                                      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| P.M. CABALLERO DE LA ROSA | M-J                                       | 19:30     | 20:30    | 02-10-25  | 28-05-26 | 88 €     | 176 €    |

## CICLO INDOOR

| INSTALACIÓN      | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |          |           |          | TARIFAS  |          |
|------------------|-------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|
|                  | DÍAS                                      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| C.D.M. LA RIBERA | M-J                                       | 17:30     | 18:15    | 02-10-25  | 28-05-26 | 88 €     | 176 €    |

## CHQUIRRITMO

| INSTALACIÓN         | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |          |           |          | TARIFAS  |          |
|---------------------|-------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|
|                     | DÍAS                                      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| P.M. RUIZ DE LOBERA | L-X                                       | 18:00     | 18:45    | 01-10-25  | 27-05-26 | 88 €     | 176 €    |

## FÚTBOL SALA

| INSTALACIÓN               | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |          |           |          | TARIFAS  |          |
|---------------------------|-------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|
|                           | DÍAS                                      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| P.M. CABALLERO DE LA ROSA | L-X                                       | 19:00     | 20:00    | 01-10-25  | 27-05-26 | 88 €     | 176 €    |

## GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

| INSTALACIÓN      | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |          |           |          | TARIFAS  |          |
|------------------|-------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|
|                  | DÍAS                                      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| C.D.M. LA RIBERA | M-J                                       | 17:30     | 18:15    | 02-10-25  | 28-05-26 | 88 €     | 176 €    |
| C.D.M. LA RIBERA | M-J                                       | 18:15     | 19:00    | 02-10-25  | 28-05-26 | 88 €     | 176 €    |
| C.D.M. LA RIBERA | M-J                                       | 19:00     | 19:45    | 02-10-25  | 28-05-26 | 88 €     | 176 €    |

## NATACIÓN PEQUES

| INSTALACIÓN       | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |          |           |          | TARIFAS  |          |
|-------------------|-------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|
|                   | DÍAS                                      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| C.D.M. LAS GAUNAS | M-J                                       | 17:30     | 18:30    | 02-10-25  | 28-05-26 | 88 €     | 176 €    |

## NATACIÓN Y ACTIVIDAD ACUÁTICA

| INSTALACIÓN       | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |          |           |          | TARIFAS  |          |
|-------------------|-------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|
|                   | DÍAS                                      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| C.D.M. LAS GAUNAS | L-X-V                                     | 11:30     | 12:30    | 01-10-25  | 29-05-26 | 88 €     | 176 €    |
| C.D.M. LAS GAUNAS | L-X                                       | 19:00     | 20:00    | 01-10-25  | 27-05-26 | 88 €     | 176 €    |
| C.D.M. LAS GAUNAS | L-X                                       | 20:00     | 21:00    | 01-10-25  | 27-05-26 | 88 €     | 176 €    |
| C.D.M. LAS GAUNAS | M-J                                       | 11:30     | 12:30    | 02-10-25  | 28-05-26 | 88 €     | 176 €    |
| C.D.M. LAS GAUNAS | M-J                                       | 18:30     | 19:30    | 02-10-25  | 28-05-26 | 88 €     | 176 €    |
| C.D.M. LAS GAUNAS | M-J                                       | 19:30     | 20:30    | 02-10-25  | 28-05-26 | 88 €     | 176 €    |
| C.D.M. LAS GAUNAS | V                                         | 17:30     | 18:30    | 03-10-25  | 29-05-26 | 88 €     | 176 €    |
| C.D.M. LAS GAUNAS | V                                         | 18:30     | 19:30    | 03-10-25  | 29-05-26 | 88 €     | 176 €    |
| C.D.M. LAS GAUNAS | V                                         | 19:30     | 20:30    | 03-10-25  | 29-05-26 | 88 €     | 176 €    |

## PETANCA

| INSTALACIÓN               | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |          |           |          | TARIFAS  |          |
|---------------------------|-------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|
|                           | DÍAS                                      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| P.M. CABALLERO DE LA ROSA | M-J                                       | 18:30     | 19:30    | 02-10-25  | 28-05-26 | 88 €     | 176 €    |

## INICIACION AL CABALLO

| INSTALACIÓN | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |          |           |          | TARIFAS  |          |
|-------------|-------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|
|             | DÍAS                                      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| EL DORADO   | J                                         | 17:00     | 17:30    | 02-10-25  | 28-05-26 | 88 €     | 176 €    |
| EL DORADO   | J                                         | 17:30     | 18:00    | 02-10-25  | 28-05-26 | 88 €     | 176 €    |
| EL DORADO   | J                                         | 18:00     | 18:30    | 02-10-25  | 28-05-26 | 88 €     | 176 €    |
| EL DORADO   | J                                         | 18:30     | 19:00    | 02-10-25  | 28-05-26 | 88 €     | 176 €    |

# Actividades A LA CARTA

97

## Elige cada día tu menú deportivo



*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: 65 €

PERSONA NO ABONADA: 130 €

## 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 para JÓVENES Y ADULTOS del Programa deportivo.

Consulta todas las posibilidades y oferta actualizada en [www.logroñodeporte.es](http://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, AGILIDAD Y HIIT.**

**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:

- **BODY PUMP™** para la tonificación y ganancia de fuerza.
- **CORE** para la estabilidad postural de los músculos abdominales, de la espalda y de los glúteos.
- **GRIT STRENGTH™** para incrementar el nivel de fitness cardiovascular y desarrollar la masa muscular magra.
- **GRIT CARDIO™** para mejorar el nivel de fitness cardiovascular, incrementar la velocidad y potenciar la quema de calorías.
- **GRIT ATHLETIC™** para mejorar el rendimiento atlético en general: fuerza, agilidad, velocidad y potencia.

Edades: de 16 a 75 años.

Duración: Sesiones de 30, 45 o 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 99

## TARIFA PLANA

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

TARIFA PLANA MENSUAL

PERSONA ABONADA: 45 €

PERSONA NO ABONADA: 90 €

## TARIFA PLANA PLUS

TARIFA PLANA

+

ESPACIO HIDROTERMAL DEL CDM LOBETE.

TARIFA PLUS MENSUAL

PERSONA ABONADA: 52 €

PERSONA NO ABONADA: 104 €

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 75 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.**



## CAMPAÑA ESCOLAR DE PATINAJE SOBRE HIELO

Divulgación de este deporte para escolares desde 1º de primaria, para todos los centros educativos que lo soliciten. Realizar la inscripción a través del centro escolar. Obligatorio guantes y prendas de manga larga. El desplazamiento es responsabilidad del centro escolar.

| INSTALACIÓN   | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |          |           |          | TARIFAS       |                |
|---------------|-------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------|---------------|----------------|
|               | DÍAS                                      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | COLG. LOGROÑO | COLEGIOS RESTO |
| C.D.M. LOBETE | L-M-X-J-V                                 | 10:00     | 13:45    | OCTUBRE   | ABRIL    | 7 €           | 9 €            |



## CAMPAÑA ESCOLAR DE GOLF EN EL CAMPO DE GOLF

La Campaña Municipal de Divulgación de Golf, permite la práctica de golf a los centros escolares de 3º a 6º de primaria, en el propio campo de golf de Logroño. Los centros interesados deberán enviar una solicitud antes de febrero, al email: deportes@logrono.es. Número de escolares entre 25 y 50 máximo por sesión de 2 horas. Actividad gratuita. El desplazamiento al Campo de Golf es responsabilidad del centro escolar.

| INSTALACIÓN   | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |          |           |          | TARIFAS       |                |
|---------------|-------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------|---------------|----------------|
|               | DÍAS                                      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | COLG. LOGROÑO | COLEGIOS RESTO |
| CAMPO DE GOLF | L-M-X-J-V                                 | 10:00     | 12:00    | MARZO     | MAYO     | GRATUITA      |                |

## CAMPAÑA ESCOLAR DE ESGRIMA EN LA SALA

La Campaña Municipal de Divulgación de esgrima, permite la práctica de esgrima a los centros escolares de 3º a 6º de primaria, en la propia sala situada en el Estadio Municipal de Fútbol. Los centros interesados deberán enviar una solicitud antes de octubre, al email: deportes@logrono.es. Número de escolares entre 25 y 50 máximo por sesión de 2 horas. Actividad gratuita. El desplazamiento la sala es responsabilidad del centro escolar.

| INSTALACIÓN       | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |          |           |          | TARIFAS       |                |
|-------------------|-------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------|---------------|----------------|
|                   | DÍAS                                      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | COLG. LOGROÑO | COLEGIOS RESTO |
| ESTADIO DE FÚTBOL | L-M-X-J-V                                 | 09:00     | 14:00    | OCTUBRE   | ENERO    | GRATUITA      |                |

## TORNEO MUNICIPAL DE BALONCESTO

| TARIFA  |       |
|---------|-------|
| ABONADO | 170 € |
| USUARIO | 215 € |

El Torneo Municipal de Baloncesto, es una actividad amistosa, orientada a jóvenes de 17 años en adelante, en categoría única, pudiendo ser los equipos mixtos, y de 10 a 14 jugadores por equipo. Los partidos se celebrarán en pista cubierta, en el Polideportivo Municipal Bretón de los Herreros, según los señalamientos y calendario de competición. Más información en la web de Logroño Deporte.

| INSTALACIÓN                 | AÑO NAC.  | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |          |           |          | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-----------------------------|-----------|-------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|
|                             |           | DÍAS                                      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS           | USUARIOS |
| P.M. BRETON DE LOS HERREROS | 1950-2008 | M-X-J-V                                   | 20:30     | 22:00    | NOVIEMBRE | MAYO     | OCTUBRE            |          |

## TORNEOS DE GOLF

| TARIFA                 |
|------------------------|
| SEGÚN TARIFA DEL CAMPO |

Dos torneos municipales en los que podrán participar todos las personas que tengan hándicap y posean licencia federativa. INSCRIPCIONES: En el campo de golf hasta un día antes de cada torneo.

| INSTALACIÓN   | PARTICIPANTES                       | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |          |                    |                   |
|---------------|-------------------------------------|-------------------------------------------|-----------|----------|--------------------|-------------------|
|               |                                     | DÍAS                                      | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO          | F. FINAL          |
| CAMPO DE GOLF | MENORES, JÓVENES, ADULTOS Y MAYORES | D                                         | 09:00     | 13:00    | JUNIO Y SEPTIEMBRE | DÍA POR CONCRETAR |

## TORNEOS DE GOLF CON OPCIÓN A HÁNDICAP

| TARIFA   |
|----------|
| GRATUITO |

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

|               |                | DÍAS, HORARIOS Y DURACION DE LA ACTIVIDAD |           |          |           |
|---------------|----------------|-------------------------------------------|-----------|----------|-----------|
| INSTALACIÓN   | AÑO NACIMIENTO | DÍAS                                      | H. INICIO | H. FINAL | FECHAS    |
| CAMPO DE GOLF | 1926-2009      | S                                         | 10:00     | 14:00    | DICIEMBRE |
| CAMPO DE GOLF | 1927-2010      | S                                         | 10:00     | 14:00    | MARZO     |
| CAMPO DE GOLF | 1927-2010      | S                                         | 10:00     | 14:00    | MAYO      |

## TORNEO DE TENIS PARA ALUMNOS

| TARIFA   |
|----------|
| GRATUITO |

Torneo para las personas interesadas que hayan estado inscritas en algún curso de tenis de Logroño Deporte durante la temporada.

Viernes 22 de mayo Infantil (12-16 años) Horarios aproximados de 16 a 18 horas

Viernes 29 de mayo JÓVENES Y ADULTOS. individuales, dobles y mixtos. Horarios aproximados de 18 a 21.30 horas

| INSTALACIÓN       | EDAD              | DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |          |            | FECHAS INSCRIPCIÓN |          |
|-------------------|-------------------|-------------------------------------------|-----------|----------|------------|--------------------|----------|
|                   |                   | DÍAS                                      | H. INICIO | H. FINAL | FECHAS     | ABONADOS           | USUARIOS |
| C.D.M. LAS NORIAS | INFANTIL          | V                                         | 09:00     | 21:00    | 22-05-2026 | HASTA 7 DÍAS ANTES |          |
| C.D.M. LAS NORIAS | JÓVENES Y ADULTOS | V                                         | 09:00     | 21:00    | 29-05-2026 | HASTA 7 DÍAS ANTES |          |

## I LIGA MUNICIPAL DE PÁDEL LOGROÑO DEPORTE

Logroño Deporte a través de la Federación Riojana de Pádel organiza por categorías esta Liga con partidos semanales de noviembre a junio. Abierto a las personas inscritas en los cursos y a las personas abonadas y a las no abonadas. La inscripción incluye un pack welcome: camiseta técnica de liga y 2 botes de bolas de pádel, y habrá premios para campeón y subcampeón de cada categoría. Los participantes asumen el coste de alquiler de la pista y su reserva para realizar los partidos. Consultar las bases de la Liga publicadas en la web [logroñodeporte.com](http://logroñodeporte.com).

| TARIFA  |      |         |      |
|---------|------|---------|------|
| ABONADO | 20 € | USUARIO | 40 € |

| DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD |           |               |           |          |
|-------------------------------------------|-----------|---------------|-----------|----------|
| INSTALACIÓN                               | AÑO NAC.  | DÍAS          | F. INICIO | F. FINAL |
| C.D.M. LAS NORIAS                         | 1950-2009 | L-M-X-J-V-S-D | NOVIEMBRE | JUNIO    |



# Asociación de Empresas de la Salud y del Ejercicio Físico de La Rioja



## NORMAS DE FUNCIONAMIENTO

### ALTAS

Las inscripciones se realizarán a partir del 1 de septiembre, presencialmente en el centro privado donde se desarrolla la actividad, en el horario indicado por cada uno de los centros.

Requisitos de inscripción:

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

### BAJAS

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

### ACTIVIDADES

1. La duración de las actividades, de manera general, es de octubre a mayo y, específicamente, la propia de cada actividad.
2. Las actividades se ajustarán al calendario establecido en el Programa deportivo municipal.
3. Toda responsabilidad derivada de la organización, calidad técnica del curso, aptitudes del profesorado, estado de la instalación o del material, etc., será por cuenta de la empresa organizadora y cualquier incidencia que surja con respecto a los abonados será resuelta por ella.
4. La no asistencia no implica la Baja automática de la actividad.
5. En el caso de fuerza mayor sobrevenida, y a propuesta del centro, las clases presenciales podrán ser sustituidas por clases a distancia por vía telemática.

## ACQUA DEPORTE OCIO Y SALUD S.L.

CIRIACO GARRIDO Nº 16-18.

TELF. 941 270 793

| ACTIVIDAD                             | NACIDOS ANTES DE | DÍAS           | HORARIO           | FECHAS                   | PRECIO |
|---------------------------------------|------------------|----------------|-------------------|--------------------------|--------|
| Curso de Natación BEBES               | 6 – 36 meses     | 1 día/semana   | 18:00/18:30/19:00 | Del 01/10/25 al 31/12/25 | 130 €  |
| Curso de Natación BEBES               | 6 – 36 meses     | 2 días/semana  | 18:00/18:30/19:00 | Del 01/10/25 al 31/12/26 | 220 €  |
| Curso de Natación BEBES               | 6 – 36 meses     | 1 día/semana   | 18:00/18:30/19:00 | Del 01/01/26 al 31/03/26 | 130 €  |
| Curso de Natación BEBES               | 6 – 36 meses     | 2 días/semana  | 18:00/18:30/19:00 | Del 01/01/26 al 31/03/26 | 220 €  |
| Curso de Natación BEBES               | 6 – 36 meses     | 1 día/semana   | 18:00/18:30/19:00 | Del 01/04/26 al 30/06/26 | 130 €  |
| Curso de Natación BEBES               | 6 – 36 meses     | 2 días/semana  | 18:00/18:30/19:00 | Del 01/04/26 al 30/06/26 | 220 €  |
| Curso de Natación INFANTIL            | de 3 a 13 años   | 1 día/semana   | 17:30/18:00       | Del 01/10/25 al 31/12/25 | 110 €  |
| Curso de Natación INFANTIL            | de 3 a 13 años   | 2 días/semana  | 17:30/18:00       | Del 01/10/25 al 31/12/25 | 185 €  |
| Curso de Natación INFANTIL            | de 3 a 13 años   | 1 día/semana   | 17:30/18:00       | Del 01/01/26 al 31/03/26 | 110 €  |
| Curso de Natación INFANTIL            | de 3 a 13 años   | 2 días/semana  | 17:30/18:00       | Del 01/01/26 al 31/03/26 | 185 €  |
| Curso de Natación INFANTIL            | de 3 a 13 años   | 1 día/semana   | 17:30/18:00       | Del 01/04/26 al 30/06/26 | 110 €  |
| Curso de Natación INFANTIL            | de 3 a 13 años   | 2 días/semana  | 17:30/18:00       | Del 01/04/26 al 30/06/26 | 185 €  |
| Curso de Natación JÓVENES Y ADULTOS   | 2011             | 1 día/semana   | 19:00/19:30       | Del 01/10/25 al 31/12/25 | 130 €  |
| Curso de Natación JÓVENES Y ADULTOS   | 2011             | 2 días/semana  | 19:00/19:30       | Del 01/10/25 al 31/12/25 | 220 €  |
| Curso de Natación JÓVENES Y ADULTOS   | 2011             | 1 día/semana   | 19:00/19:30       | Del 01/01/26 al 31/03/26 | 130 €  |
| Curso de Natación JÓVENES Y ADULTOS   | 2011             | 2 días/semana  | 19:00/19:30       | Del 01/01/26 al 31/03/26 | 220 €  |
| Curso de Natación JÓVENES Y ADULTOS   | 2011             | 1 día/semana   | 19:00/19:30       | Del 01/04/26 al 30/06/26 | 130 €  |
| Curso de Natación JÓVENES Y ADULTOS   | 2011             | 2 días/semana  | 19:00/19:30       | Del 01/04/26 al 30/06/26 | 220 €  |
| ACQUAGYM                              | 2007             | M-J            | 12:00-12:30       | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 220 €  |
| PILATES                               | 2007             | M-J            | 11:00-11:50       | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 220 €  |
| PILATES                               | 2007             | L-X            | 18:30-19:20       | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 220 €  |
| PILATES                               | 2007             | M-J            | 19:20-20:10       | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 220 €  |
| TONIFICACION SENIOR                   | 2007             | M-J            | 11:00-11:50       | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 220 €  |
| TONIFICACION SENIOR                   | 2007             | M-J            | 18:30-19:20       | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 220 €  |
| G.A.P.                                | 2007             | M-J            | 20:10-21:00       | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 220 €  |
| DEFENSA PERSONAL                      | 2007             | V              | 18:30-19:20       | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 150 €  |
| KARATE INFANTIL                       | 2011-2020        | L-X            | 17:40-18:30       | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 220 €  |
| KARATE INFANTIL                       | 2011-2020        | M-J            | 17:40-18:30       | Del 01/10/26 al 30/05/26 | 220 €  |
| KARATE JUNIOR - SENIOR                | 2010             | L-X-V          | 19:30-20:30       | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 340 €  |
| Curso Musculación (2 días por semana) | 2009             | L a V (2 días) | 17:30-21:00       | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 220 €  |

## ALGAZARA

SOMOSIERRA Nº 15 BIS BAJO.

TELF. 941 259 849

| ACTIVIDAD               | NACIDOS ANTES DE | DÍAS | HORARIO     | FECHAS                   | PRECIO |
|-------------------------|------------------|------|-------------|--------------------------|--------|
| PILATES                 | 2007             | L-X  | 10:00-11:00 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 225 €  |
| PILATES                 | 2007             | L-X  | 13:15-14:15 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 225 €  |
| PILATES                 | 2007             | L-X  | 17:00-18:00 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 225 €  |
| PILATES                 | 2007             | M-J  | 12:30-13:30 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 225 €  |
| YOGUILATES              | 2007             | L-X  | 12:00-13:00 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 225 €  |
| YOGUILATES              | 2007             | M-J  | 16:30-17:30 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 225 €  |
| MARCHA NORDICA          | 2007             | V    | 10:30-11:30 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 150 €  |
| MARCHA NORDICA          | 2007             | D    | 11:00-12:00 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 150 €  |
| BOLLYWOOD               | 2011             | X    | 18:00-19:00 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 150 €  |
| BOLLYWOOD               | 2011             | M    | 11:00-12:00 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 150 €  |
| DANZA ORIENTAL Y FUSIÓN | 2011             | L-X  | 11:00-12:00 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 225 €  |
| DANZA ORIENTAL y FUSIÓN | 2011             | L-X  | 18:00-19:00 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 225 €  |

## CENTRO DE FISIOTERAPIA AVANZADA - NOBA PHYSIO

POETA PRUDENCIO Nº 6-8 BAJO

TELF . 941 700 845

| ACTIVIDAD                                                                                   | NACIDOS ANTES DE | DÍAS        | HORARIO     | FECHAS                   | PRECIO |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|-------------|--------------------------|--------|
| 5 sesiones - Bono SALUD HIPOXIA INTERMITENTE (Lesión, sueño, estrés, irrigación periférica) | 2010             | CITA PREVIA | CITA PREVIA | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 115 €  |
| 15 sesiones - Bono RENDIMIEN-TO HIPOXIA INTERMITENTE                                        | 2010             | CITA PREVIA | CITA PREVIA | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 285 €  |
| 3 sesiones - Bono CRIOSAUANA                                                                | 2010             | CITA PREVIA | CITA PREVIA | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 115 €  |
| 3 sesiones - Bono MASAJE DESCARGA espalda/piernas                                           | 2010             | CITA PREVIA | CITA PREVIA | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 115 €  |
| 10 sesiones - Bono TERAPIA FÍSICO VASCULAR. MEJOR MI-CROCIRCULACIÓN SANGUÍNEA               | 2010             | CITA PREVIA | CITA PREVIA | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 165 €  |

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

## DV23 GYM

C/ DUQUESA DE LA VICTORIA, 23-BAJO

TELF . 941 484 038

| ACTIVIDAD                    | NACIDOS ANTES DE | DÍAS | HORARIO     | FECHAS                   | PRECIO |
|------------------------------|------------------|------|-------------|--------------------------|--------|
| Pilates                      | 2007             | L-X  | 8:00- 9:00  | Del 01/10/25 al 27/05/26 | 225 €  |
| Pilates                      | 2007             | L-X  | 9:30-10:30  | Del 01/10/25 al 27/05/26 | 225 €  |
| Pilates                      | 2007             | L-X  | 10:30-11:30 | Del 01/10/25 al 27/05/26 | 225 €  |
| Pilates                      | 2007             | L-X  | 16:00-17:00 | Del 01/10/25 al 27/05/26 | 225 €  |
| Pilates                      | 2007             | L-X  | 17:00-18:00 | Del 01/10/25 al 27/05/26 | 225 €  |
| Pilates                      | 2007             | L-X  | 18:00-19:00 | Del 01/10/25 al 27/05/26 | 225 €  |
| Pilates                      | 2007             | M-J  | 9:30-10:30  | Del 02/10/25 al 28/05/26 | 225 €  |
| Pilates                      | 2007             | M-J  | 10:30-11:30 | Del 02/10/25 al 28/05/26 | 225 €  |
| Pilates                      | 2007             | M-J  | 16:00-17:00 | Del 02/10/25 al 28/05/26 | 225 €  |
| Pilates                      | 2007             | M-J  | 17:00-18:00 | Del 02/10/25 al 28/05/26 | 225 €  |
| Pilates                      | 2007             | M-J  | 18:00-19:00 | Del 02/10/25 al 28/05/26 | 225 €  |
| Pilates                      | 2007             | V    | 8:00- 9:00  | Del 03/10/25 al 29/05/26 | 150 €  |
| Yoga                         | 2007             | L-X  | 8:00- 9:00  | Del 01/10/25 al 27/05/26 | 225 €  |
| Yoga                         | 2007             | L-X  | 9:30-10:30  | Del 01/10/25 al 27/05/26 | 225 €  |
| Yoga                         | 2007             | M-J  | 8:00- 9:00  | Del 02/10/25 al 28/05/26 | 225 €  |
| Yoga                         | 2007             | M-J  | 9:30-10:30  | Del 02/10/25 al 28/05/26 | 225 €  |
| Yoga                         | 2007             | V    | 8:00- 9:00  | Del 03/10/25 al 29/05/26 | 150 €  |
| Body Pump                    | 2007             | L-X  | 7:30-8:30   | Del 01/10/25 al 27/05/26 | 225 €  |
| Body Pump                    | 2007             | M-J  | 7:30-8:30   | Del 02/10/25 al 28/05/26 | 225 €  |
| Body Pump                    | 2007             | V    | 8:00- 9:00  | Del 03/10/25 al 29/05/26 | 150 €  |
| Kokyuho Aikido mayores       | 2007             | L-X  | 8:00- 9:00  | Del 01/10/25 al 27/05/26 | 225 €  |
| Pilates, gimnasia mayores 80 | 1950             | L-J  | 17:00-18:00 | Del 01/10/25 al 28/05/26 | 225 €  |

## FULL-FITNESS

PAULA MONTALT Nº 29 TELF. 941 221 024

| ACTIVIDAD                                           | NACIDOS ANTES DE | DÍAS            | HORARIO     | FECHAS                   | PRECIO |
|-----------------------------------------------------|------------------|-----------------|-------------|--------------------------|--------|
| G.A.P.                                              | 2010             | L-X             | 19:15-20:00 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 225 €  |
| Pilates                                             | 2010             | L-X             | 10:30-11:15 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 225 €  |
| Zumba                                               | 2010             | M-J             | 19:15-20:00 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 225 €  |
| Circuit training                                    | 2010             | L-X             | 09:30-10:30 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 225 €  |
| Ciclo Indoor                                        | 2010             | M-J             | 09:15-10:00 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 225 €  |
| Ciclo Indoor                                        | 2010             | M-J             | 20:00-20:45 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 225 €  |
| Ciclo Indoor                                        | 2010             | L-X             | 20:15-21:00 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 225 €  |
| Curso Natación                                      | 2008-2020        | L-X             | 17:45-18:30 | TRES MESES               | 185 €  |
| Curso Natación                                      | 2008-2020        | M-J             | 17:45-18:30 | TRES MESES               | 185 €  |
| Sala musculación y Fitness<br>(2 días por semana)   | 2010             | L a V (2 horas) | 11:00-17:00 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 225 €  |
| Sala musculación y Fitness<br>(2 horas)             | 2010             | S(2 horas)      | 10:00-14:00 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 225 €  |
| Bono 10 sesiones de Cabina de<br>Sal (Haloterapia)* | 2010             | CITA PREVIA     | CITA PREVIA | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 180 €  |

\* Los Bonos de Cabina de Sal tienen una validez de 3 meses naturales desde el día de la compra, debiendo ser adquiridos antes del 30 de abril  
Nota: TODOS LOS USUARIOS DEBERÁN ENTRAR CON LA TARJETA DEL CENTRO CUYO PRECIO ES 7€



## GRAVEDAD ZERO

GENERAL URRUTIA, 7 BAJOTELF . 941 580 003

| ACTIVIDAD                                                                          | NACIDOS ANTES DE | DÍAS        | HORARIO       | FECHAS                   | PRECIO |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|---------------|--------------------------|--------|
| Pilates Básico                                                                     | 2010             | L-X         | 11:30 - 12:30 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 225 €  |
| Pilates Básico                                                                     | 2010             | M-J         | 09:00 - 10:00 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 225 €  |
| Pilates Básico                                                                     | 2010             | M-J         | 17:00 - 18:00 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 225 €  |
| Yoguïlates                                                                         | 2010             | M           | 19:30 - 20:20 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 150 €  |
| Yin yoga                                                                           | 2010             | X           | 10:15 - 11:15 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 150 €  |
| Yin yoga                                                                           | 2010             | M           | 18:15 - 19:15 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 150 €  |
| Yin yoga                                                                           | 2010             | V           | 19:30 - 20:30 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 150 €  |
| Yin yoga                                                                           | 2010             | J           | 19:20 - 20:20 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 150 €  |
| Hatha Yoga - Básico                                                                | 2010             | L           | 10:15 - 11:15 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 225 €  |
| Hatha Yoga - Básico                                                                | 2010             | X           | 19:15 - 20:15 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 150 €  |
| Hatha Yoga Flow - Intermedio                                                       | 2010             | L           | 19:15 - 20:15 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 150 €  |
| Morning Yoga                                                                       | 2010             | L-X         | 09:15 - 10:00 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 225 €  |
| Ballet Body Sculp                                                                  | 2010             | J           | 18:10 - 19:10 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 150 €  |
| Mindfulness y técnicas de relajación* solo online en directo con profesor en línea | 2010             | M           | 20:30 - 21:30 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 150 €  |
| Bono 6 sesiones de Plataforma vibratoria*                                          | 2010             | CITA PREVIA | 09:00 - 21:00 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 45 €   |

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

## SHAOLÍN DRAGÓN

C/ VELEZ DE GUEVARA N° 13 BAJO TELF . 941 252 154

| ACTIVIDAD                  | NACIDOS ANTES DE | DÍAS | HORARIO     | FECHAS                   | PRECIO |
|----------------------------|------------------|------|-------------|--------------------------|--------|
| Kung Fu - Defensa Personal | 2016             | M-J  | 19:00-20:00 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 225 €  |
| Kung Fu - Defensa Personal | 2016             | M-J  | 21:00-22:00 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 225 €  |
| Kung Fu - Defensa Personal | 2016             | M    | 19:00-20:00 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 150 €  |
| Kung Fu - Defensa Personal | 2016             | M    | 21:00-22:00 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 150 €  |
| Kung Fu - Defensa Personal | 2016             | J    | 19:00-20:00 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 150 €  |
| Kung Fu - Defensa Personal | 2016             | J    | 21:00-22:00 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 150 €  |
| Tai Chi                    | 2009             | L-X  | 21:00-22:00 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 225 €  |
| Tai Chi                    | 2009             | L    | 21:00-22:00 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 150 €  |
| Tai Chi                    | 2009             | X    | 21:00-22:00 | Del 01/10/25 al 30/05/26 | 150 €  |

# ¡DATE VIDA!

*hay un Deporte para ti*

## Calendario de actividades deportivas 2025-2026

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

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

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

| ENERO 2026 |    |    |    |    |    |    |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| L          | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|            |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5          | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12         | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19         | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26         | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

| FEBRERO 2026 |    |    |    |    |    |    |
|--------------|----|----|----|----|----|----|
| L            | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|              |    |    |    |    |    | 1  |
| 2            | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9            | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16           | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23           | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |    |

| MARZO 2026 |    |    |    |    |    |    |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| L          | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|            |    |    |    |    |    | 1  |
| 2          | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9          | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16         | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23         | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30         | 31 |    |    |    |    |    |

| ABRIL 2026 |    |    |    |    |    |    |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| L          | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|            |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6          | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13         | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20         | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27         | 28 | 29 | 30 |    |    |    |

| MAYO 2026 |    |    |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| L         | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|           |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4         | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11        | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18        | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25        | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

| JUNIO 2026 |    |    |    |    |    |    |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| L          | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
| 1          | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8          | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15         | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22         | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29         | 30 |    |    |    |    |    |

## 1. "COMBO" DE MUSCULACIÓN

Es un producto exclusivo para las personas abonadas de Logroño Deporte que estén inscritas (con plaza) en al menos una actividad de jóvenes y adultos de larga duración (octubre a mayo).

El combo permite el **acceso ilimitado a las salas de musculación de Lobete, Las Gaunas y La Ribera**.

El precio del combo es el de 6 meses y se puede ir durante 8 meses (octubre-mayo). Si la inscripción se realiza a partir de enero, el precio será el de un bono trimestral de musculación y será válido de enero a mayo (5 meses). Cualquier cambio posterior en la actividad o en la condición de abonado que no cumpla con las condiciones del combo resultará en la pérdida del descuento.

El combo se realiza desde el portal del abonado en [logroñodeporte.es](http://logroñodeporte.es) a partir de la última semana de septiembre y siempre que previamente haya tenido plaza en una actividad deportiva de larga duración.

## 2. "SI NO PUEDES HOY"

El "Si no puedes hoy" de Logroño Deporte es un servicio exclusivo para los abonados inscritos en actividades de larga duración (de octubre a mayo) en las actividades de Jóvenes y adultos. Permite cambiar el día o la hora de una clase a la que no se pueda asistir por otra sesión disponible de la misma actividad dentro de la misma semana (de lunes a domingo).

### Características principales:

- Inicio: A partir del primer lunes de noviembre.
- Actividades incluidas: Actividades deportivas de larga duración para jóvenes y adultos que se realicen en instalaciones municipales, excepto deportes de raqueta y cursos con niveles.
- Cómo realizar el cambio: A través del Portal del Abonado de Logroño Deporte, en la sección "SI NO PUEDES HOY". Es necesario estar registrado en el portal.
- Cuándo se puede hacer el cambio: Desde las 00:00 del lunes hasta una hora antes de la actividad que se desea cambiar.
- Condiciones: Ser abonada, estar inscrita en una actividad que disponga de plaza disponible en otra sesión de la misma actividad y que el cambio se realice en la misma semana natural (no se puede cambiar para la semana siguiente). El cambio debe hacerse al menos 1 hora antes de la sesión original.
- Acceso a la sesión cambiada: Una vez confirmado el cambio por el sistema, se puede acceder a la instalación con el carné físico o virtual de Logroño Deporte.

### Diferencia con las Notificaciones de Ausencia Temporal:

- El "Si no puedes hoy" permite el cambio puntual de una sesión en la misma semana.
- Las "Notificaciones de Ausencia Temporal" son para avisar de ausencias prolongadas (por enfermedad, viajes, etc.) y sirven para conservar la plaza en la actividad.

El Portal del Abonado ofrece también otros servicios como control de compras y reservas, envío de consultas, seguimiento de incidencias y un buscador de actividades.

## 3. BONO Y ACTIVIDADES "GENERACIÓN Z" para jóvenes nacidos entre 1996 y 2007 (18 a 29 años).

### Actividades deportivas Generación Z:

- **BODY PUMP GENERACIÓN Z**
  - P.M. Duquesa de la Victoria | L-X | 19 a 20 h.
  - CDM La Ribera | L-X | 07:30 a 08:30 h.
- **CROSS TRAINING GENERACIÓN Z**
  - Exterior del P.M. Valdegastea (CEIP Ana María Matute) | L-X | 18 a 19 h.
- **PILATES GENERACIÓN Z**
  - CDM Lobete. | L-X | 20:45 a 21:45h.
- **ENTRENAMIENTO FUNCIONAL GENERACIÓN Z**
  - P.M. 7 Infantes de Lara | M-J | 20 a 21h.



Es necesario para inscribirse estar dada de alta como abonada o como usuaria. En caso de no cubrirse más de un 50% las plazas se podrán ofrecer al resto de jóvenes y adultos. Más información de la actividad, tarifas y fechas de inscripción en su descripción dentro del folleto de actividades.

### El Bono Z:

Exclusivo para Jóvenes generación Z abonados a Logroño Deporte.  
Incluye durante un mes desde su compra:

- El acceso ilimitado a las salas de musculación y cardio de Lobete, Las Gaunas y La Ribera.
- 10 sesiones a elegir de entre las actividades Generación Z.
- Todo por el precio de 20 € (las sesiones no utilizadas no son acumulables).

## 4. SALA SALUD

La nueva Sala Salud de Logroño Deporte (CDM Lobete) contará con la figura de un educador/a físico deportivo, cuya función será diseñar, implementar y evaluar los programas de ejercicio físico con la colaboración del Colegio Oficial de Licenciados y Graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de La Rioja (COLEF La Rioja), con el objetivo de garantizar el criterio profesional de esta intervención orientada a mejorar la calidad de vida de diferentes grupos de población.



Se realizarán las actividades para mayores frágiles de Circuito Básico de Ejercicios para mayores y Musculación desde Cero para mayores:

- Gimnasia para mastectomizadas
- Yoga para embarazadas
- Musculación desde cero para jóvenes y adultos que quieran conocer la técnica correcta antes de acudir a las salas convencionales.

Más información de la actividad y fechas de inscripción, en su sección dentro del folleto de actividades. La nueva sala también se ofrecerá para el trabajo con distintas asociaciones del ámbito de las enfermedades y de la discapacidad.

# ¡DATE VIDA!

*hay un Deporte para ti*



# ¡DATE VIDA!



hay un *Deporte* para ti

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL 2025/26 LOGROÑO

## FORMAS de INSCRIPCIÓN:

- TELEFÓNICA: Servicio 010 / Tel. 941 277 001
- PRESENCIAL: Exclusivamente para actividades de "Mayores"
- INTERNET: [www.logroñodeporte.com](http://www.logroñodeporte.com)

## FECHAS de INSCRIPCIÓN:

- PERSONAS ABONADAS: 26 DE AGOSTO de 2025
- PERSONAS USUARIAS: 11 DE SEPTIEMBRE de 2025

\*Consulta fecha según actividad



Logroño  
Deporte

LOGROÑO