



ACTIVIDADES DEPORTIVAS

2011-2012

A/ ACTIVIDADES PARA ADULTOS

*** CARACTERISTICAS GENERALES:**

- Si no se indica lo contrario, son actividades dirigidas a mayores de 15 años.
- Si hay grupo formado, la actividad comenzará el 05 de Septiembre de 2011.
- En principio, el grupo mínimo para comenzar la actividad será de 8 personas
- Se cobrarán cuotas completas trimestrales, sea cual sea la fecha de comienzo de la actividad dentro de un trimestre y aunque se acudan menos días a la actividad (Octubre-Diciembre, Enero-Marzo y Abril-Junio). Septiembre se cobrará de manera independiente.
- Las inscripciones se realizarán en el Control de las piscinas, **siendo necesario rellenar por completo la hoja de inscripción.**
- Podrán organizarse otras actividades, siempre que exista demanda suficiente y posibilidades de llevarse a cabo. Consultar en el Ayuntamiento.

• **GIMNASIA DE MANTENIMIENTO**

GRUPO	DIAS	HORARIOS	LUGAR	PRECIO
1	Lunes, miércoles y viernes	9,30 – 10,30	Gimnasio 1 piscinas	Abonados 52,50 €/trimestre No abonados 83,85 €/trimestre

• **COMBI**

GRUPO	DIAS	HORARIOS	LUGAR	PRECIO
1	Martes y jueves	9,30 – 10,30	Gimnasio 2 piscinas	Abonados 42,10 €/trimestre
2	Lunes y miércoles	18,00 – 19,00	Gimnasio 2 piscinas	No abonados 67,25 €/trimestre



• **GIMNASIA 3ª EDAD**

GRUPO	DIAS	HORARIOS	LUGAR	PRECIO
1	Lunes, miércoles y viernes	10,30 – 11,30	Gimnasio 1 piscinas	Gratuito

NOTA: Las personas menores de 65 años interesadas en realizar esta actividad deberán pagar:

Abonados al DMD	26,25 €trimestre
No abonados al DMD	41,95 €trimestre

• **TAEKWONDO PARA ADULTOS**

GRUPO	DIAS	HORARIOS	LUGAR	PRECIO
1	Martes y jueves	10,00 – 11,30	Gimnasio 1 piscinas	Abonados 52,50 €trimestre
2	Martes y jueves	19,30 – 21,00	Gimnasio 1 piscinas	No abonados 83,85 €trimestre

• **MANTENIMIENTO DE NATACIÓN – AQUAFITNESS**

GRUPO	DIAS	HORARIOS	LUGAR	PRECIO
1	Lunes, miércoles y viernes	9,45 – 10,45	Piscinas cubiertas	Abonados 52,50 €trimestre No abonados 83,85 €trimestre
2	Lunes, miércoles y viernes	18,30 – 19,30	Piscinas cubiertas	
3	Lunes, miércoles y viernes	20,15 – 21,15	Piscinas cubiertas	
4	Martes y jueves	9,30 – 10,30	Piscinas cubiertas	Abonados 42,10 €trimestre
5	Martes y jueves	20,30 – 21,30	Piscinas cubiertas	No abonados 67,25 €trimestre

• **GIMNASIA PARA PERSONAS CON MINUSVALIAS FISICAS**

- Dirigida a personas con un grado de minusvalía física igual o superior al 33%.

GRUPO	DIAS	HORARIOS	LUGAR	PRECIO
1	Lunes, miércoles y viernes	10,15 – 11,05	Sala de musculación	Gratuito
2	Lunes, miércoles y viernes	11,05 – 11,55	Sala de musculación	



• **NATACION 3ª EDAD**

GRUPO	DIAS	HORARIOS	LUGAR	PRECIO
1	Martes y jueves	10,30 – 11,30	Piscinas cubiertas	Gratuito

* **NOTA:** Las personas menores de 65 años interesadas en realizar esta actividad deberán pagar:
 Abonados al DMD 21,05 €/trimestre
 No abonados al DMD 33,65 €/trimestre

• **PILATES – Técnica de gimnasia**

GRUPO	DIAS	HORARIOS	LUGAR	PRECIO
Iniciación	Martes y jueves	10,30 – 11,30	Gimnasio 2 piscinas	Abonados 42,10 €/trimestre
Iniciación	Lunes y miércoles	17,00 – 18,00	Gimnasio 2 piscinas	
Intermedio	Martes y jueves	11,30 – 12,30	Gimnasio 2 piscinas	
Intermedio	Lunes y miércoles	19,00 – 20,00	Gimnasio 1 piscinas	No abonados 67,25 €/trimestre
Avanzado I y II	Lunes y miércoles	11,30 – 12,30	Gimnasio 1 piscinas	
Avanzado I	Martes y jueves	18,00 – 19,00	Gimnasio 2 piscinas	
Avanzado II	Martes y jueves	20,30 – 21,30	Gimnasio 2 piscinas	

• **BODY PUMP**

GRUPO	DIAS	HORARIOS	LUGAR	PRECIO
1	Lunes y miércoles	9,30 – 10,30	Gimnasio 2 piscinas	Abonados 42,10 €/trimestre
2	Lunes y miércoles	20,30 – 21,30	Gimnasio 2 piscinas	No abonados 67,25 €/trimestre

• **GAP (Glúteos, Abdominales y Piernas)**

GRUPO	DIAS	HORARIOS	LUGAR	PRECIO
1	Martes y jueves	17,15 - 18,00	Gimnasio 2 piscinas	Abonados 42,10 €/trimestre No abonados 67,25 €/trimestre

• **SPINNING**

GRUPO	DIAS	HORARIOS	LUGAR	PRECIO
1	Lunes y miércoles	10,30 – 11,30	Gimnasio 2 piscinas	Abonados 42,10 €/trimestre No abonados 67,25 €/trimestre
2	Lunes y miércoles	19,00 – 20,00		
3	Martes y jueves	19,00 - 20,00		

* **NOTA:** Tendrán plaza asegurada las personas que habiendo realizado esta actividad los dos últimos trimestres (Enero-Marzo y Abril-junio de 2011) se apunten antes del 15 de Agosto de 2011.



B/ ACTIVIDADES PARA JOVENES **NO**

Las actividades para jóvenes y escuela deportivas municipales se sacarán a lo largo del mes de septiembre, una vez acordado con las AMPAS de los centros escolares la organización de las mismas.

No obstante, para que los interesados puedan organizar los horarios de las actividades extraescolares del curso 2011-12, informamos que las actividades propuestas tendrán un horario muy similar a las de la temporada anterior.



C/ CURSILLOS DE NATACION

*** CARACTERISTICAS GENERALES:**

- Dirigidas a personas de todas las edades.
- La actividad comenzará el 5 de Octubre de 2011.
- En principio, el grupo mínimo para comenzar la actividad será de 8 personas y el máximo de 12.
- Se cobrarán cuotas completas trimestrales, sea cual sea la fecha de comienzo de la actividad dentro de un trimestre y aunque se acudan menos días a la actividad. (Octubre-Diciembre, Enero-Marzo y Abril-Junio).
- Las inscripciones se realizarán en el Control de las piscinas, **siendo necesario rellenar la hoja de inscripción en su totalidad.**
- La edad de los grupos es meramente orientativa, ya que su composición se realizará según criterios técnicos.
- En caso de haber lista de espera, al finalizar cada trimestre, los participantes que, a juicio de los monitores, hayan alcanzado un nivel de aprendizaje suficiente, deberán abandonar el cursillo para dejar paso a otra persona.

ACTIVIDAD	EDAD	DIAS	HORARIOS	PRECIO	
Niños I	2 – 4 años	Martes y jueves	17,00 – 17,30		
Niños II	2 – 4 años	Martes y jueves	17,30 – 18,00		
Jóvenes I	5 – 14 años	Martes y jueves	18,00 – 18,30	Abonados	26,40 €trimestre
Jóvenes II	5 – 14 años	Martes y jueves	18,30 – 19,00	No abonados	40,35 €trimestre
Jóvenes III	5 – 14 años	Martes y jueves	19,00 – 19,30		
Niños III	2 – 4 años	Sábados	10,30 – 11,15		
Jóvenes IV	5 – 14 años	Sábados	11,15 – 12,00	Abonados	20,70 €trimestre
Jóvenes V	5 – 14 años	Sábados	12,00 – 12,45	No abonados	34,15 €trimestre
Jóvenes VI	5 – 14 años	Sábados	12,45 – 13,30		
Mejora estilos	Año 2005	Viernes	16,40 – 17,40	Abonados	26,40 €trimestre
				No abonados	40,35 €trimestre
Adultos Iniciación	+ 15 años	Lunes, miércoles y viernes	19,30 – 20,15	Abonados	52,50 €trimestre
Adultos Perfecc.	+ 15 años	Martes y jueves	19,30 – 20,30	No abonados	83,85 €trimestre

NOTA: El grupo “Mejora de Estilos” está pensado principalmente para niños y niñas nacidos en el año 2005 con el objeto de mejorar los estilos de crol y de espalda.



KIROL JARDUERAK

2011-2012

A/ HELDUENTZAKO JARDUERAK

*** EZAUGARRI OROKORRAK:**

- Kontrakoa zehaztu ezean, 15 urtez gorakoei zuzendutako jarduerak dira.
- Taldea osatuz gero, jarduera 2011ko irailaren 05an hasiko da.
- Printzipioz, gutxienez 8 taldekide beharko dira jarduera abian jartzeko.
- Hiru hileko kuotak osorik ordainduko dira, beranduxeago hasi edota jarduerak irauten duena baino egun gutxiagotan bertaratu arren (urria-abendua, urtarrila-martxoa eta apirila-ekaina). Iraila aparte kobratuko da.
- Izen-emateak Igerilekuetako Harreran egingo dira, betiere, **izen-emate orria betetzea ezinbestekoa delarik**.
- Beste jarduera batzuk antolatu ahal izango dira, betiere, eskari nahikorik eta gauzatzeko aukerarik baldin bada. Argibide gehiagorako Udaletxera jo.

• MANTENTZE-GIMNASIA

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	9:30-10:30	Igerilekuetako 1 gimnasioa	Abonatuak 52,50 €hiru hileko Abonatu gabeak 83,85 €hiru hileko

• KOMBI

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astearte eta ostegunetan	9:30-10:30	Igerilekuetako 2 gimnasioa	Abonatuak 42,10 €hiru hileko
2	Astelehen eta asteazkenetan	18:00-19:00	Igerilekuetako 2 gimnasioa	Abonatuak 67,25 €hiru hileko



• **3. ADINEKOEN GIMNASIA**

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	10:30-11:30	Igerilekuetako 1 gimnasioa	Dohainik

OHARRA: Jardueran parte hartu nahi duten 65 urtez beherako pertsonak honakoa ordaindu beharko dute:
UKS ra abonatuak 26,25 €/hiru hileko
Ez abonatuak 41,95 €/hiru hileko

• **HELDUEN TAEKWONDOA**

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astearte eta ostegunetan	10:00-11:30	Igerilekuetako 1 gimnasioa	Abonatuak 52,50 € Abonatu gabeak 83,85 €
2	Astearte eta ostegunetan	19:30-21:00	Igerilekuetako 1 gimnasioa	Abonatuak 52,50 € Abonatu gabeak 83,85 €

• **MANTENTZE-IGERIKETA – AQUAFITNESS-A**

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	9:45-10:45	Igerileku estaliak	Abonatuak 52,50 € Abonatu gabeak 83,85 €
2	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	18:30-19:30	Igerileku estaliak	
3	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	20:15-21:15	Igerileku estaliak	
4	Asteazken eta ostegunetan	9:30-10:30	Igerileku estaliak	Abonatuak 42,10 € Abonatu gabeak 67,25 €
5	Asteazken eta ostegunetan	20,30 – 21,30	Igerileku estaliak	Abonatuak 42,10 € Abonatu gabeak 67,25 €

• **EZINTASUN FISIKOAK DITUZTENENTZAKO GIMNASIA**

- %33 edo gehiagoko ezintasun fisikoa duten pertsonen zuzendutako gimnasia.

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	10:15-11:05	Muskulazio-aretoa	Dohainik
2	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	11:05-11:55	Muskulazio-aretoa	



• **3. ADINEKOEN IGERIKETA**

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astearte eta ostegunetan	10:30-11:30	Igerileku estaliak	Dohainik

OHARRA: Jardueran parte hartu nahi duten 65 urtez beherako pertsonak honakoa ordaindu beharko dute:
UKS ra abonatuak 21,05 €/hiru hileko
Ez abonatuak 33,65 €/hiru hileko

• **PILATES – Gimnasiako teknika**

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
Hastapena	Astearte eta ostegunetan	10:30-11:30	Igerilekuetako 2 gimnasioa	Abonatuak 42,10 €/hiru hileko
Hastapena	Astelehen eta asteazkenetan	17:00-18:00	Igerilekuetako 2 gimnasioa	
Erdi-maila	Astearte eta ostegunetan	11:30-12:30	Igerilekuetako 2 gimnasioa	
Erdi-maila	Astelehen eta asteazkenetan	19:00-20:00	Igerilekuetako 1 gimnasioa	
Aurreratua I eta II	Astelehen eta asteazkenetan	11:30-12:30	Igerilekuetako 1 gimnasioa	Abonatu gabeak 67,25 €/hiru hileko
Aurreratua I	Astearte eta ostegunetan	18:00-19:00	Igerilekuetako 2 gimnasioa	
Aurreratua II	Astearte eta ostegunetan	20:30-21:30	Igerilekuetako 2 gimnasioa	

• **BODY PUMP – A**

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astelehen eta asteazkenetan	9:30-10:30	Igerilekuetako 2 gimnasioa	Abonatuak 42,10 €/hiru hileko
2	Astelehen eta asteazkenetan	20:30-21:30	Igerilekuetako 2 gimnasioa	Abonatu gabeak 67,25 €/hiru hileko

• **GAP-a (Ipurmasail, Abdominal eta Zangoak)**

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astearte eta ostegunetan	17:15-18:00	Igerilekuetako 2 gimnasioa	Abonatuak 42,10 €/hiru hileko Abonatu gabeak 67,25 €/hiru hileko

• **SPINNING-a**

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
A				
1	Astelehen eta asteazkenetan	10:30-11:30	Igerilekuetako 2 gimnasioa	Abonatuak 42,10 €/hiru hileko Abonatu gabeak 67,25 €/hiru hileko
2	Astelehen eta asteazkenetan	19:00-20:00		
3	Astearte eta ostegunetan	19:00-20:00		

* **OHARRA:** Lekua gordeko zaie 2011eko azken hiruhilabeteetan jarduera honetan aritutakoei, beti ere, 2011eko abuztuaren 15 a baino lehen izena ematen badute.



B/ GAZTEENTZAKO JARDUERAK

Gazteentzako eta Udal Kirol Eskoletako jarduerak irailean zehar kaleratuko dira, behin ikastetxeetako Ikasle Gurasoen Elkarteekin jarduerak adostu eta gero.

Dena dela, interesdunek 2011-2012 ikasturteko eskolaz kanpokoan ordutegiak aldeztetik antolatu ahal izateko, jakinarazten dugu proposatutako jarduerak iazko ordutegi antzekoak izango dituztela.



C/ IGERIKETA IKASTAROAK

*EZAUGARRI OROKORRAK:

- Adin guztietako pertsonei zuzenduak
- Jarduera 2011ko urriaren 5an hasiko da.
- Printzipioz, gutxienez 8 taldekide eta gehienez 12 beharko dira jarduera abiatzeko
- Hiru hileko kuota osoak ordainduko dira, beranduxeago hasi edota jarduerak irauten duena baino egun gutxiagotan bertaratu arren (urria-abendua, urtarrila-martxoa eta apirila-ekaina).
- Izen-emateak Igerilekuetako Harreran egingo dira, beti ere, **izen-emate orria betetzea ezinbestekoa delarik.**
- Taldeetako adina orientagarria baino ez da, taldekatzea irizpide teknikoen arabera egingo da eta.
- Itxaron zerrenda egonez gero, hiruhilabetea amaitzean, begiraleen ustez maila egokia lortu duten ikaslee, ikastaroa utziko dute, gainontzeko eskatzaileek parte hartu ahal izan dezaten.

EKINTZA	ADINA	EGUNAK	ORDUTEGIA	PREZIOA	
Haurrak I	2-4 urte	Astearte eta ostegunetan	17:00-17:30	Abonatuak 26,40 €hiru hileko Ez abonatuak 40,35 €hiru hileko	
Haurrak II	2-4 urte	Astearte eta ostegunetan	17:30-18:00		
Gazteak I	5-14 urte	Astearte eta ostegunetan	18:00-18:30		
Gazteak II	5-14 urte	Astearte eta ostegunetan	18:30-19:00		
Gazteak III	5-14 urte	Astearte eta ostegunetan	19:00-19:30		
Haurrak III	2-4 urte	Larunbatetan	10:30-11:15		Abonatuak 20,70 €hiru hileko Ez abonatuak 34,15 €hiru hileko
Gazteak IV	5-14 urte	Larunbatetan	11:15-12:00		
Gazteak V	5-14 urte	Larunbatetan	12:00-12:45		
Gazteak VI	5-14 urte	Larunbatetan	12:45-13:30		
“mejora deestilos”	2005 urtea	Ostiraletan	16,40-17,40	Abonatuak 52,50 €hiru hileko Ez abonatuak 83,85 €hiru hileko	
Helduak Hastapena II	15 baino gehiago	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	19:30-20:15		
Helduak Hobekuntza II	15 baino gehiago	Astearte eta ostegunetan	19:30-20:30		

Oharra: OHARRA:“Estiloen Hobekuntza” taldea 2005ean jaiotako haurrentzat pentsatuta dago bereziki, crol eta bizkar estiloak hobetzeko xedearekin.