

PRIMER TRIMESTRE						
OCTUBRE (2019)						
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 (2019)						
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 (2019)						
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					
SEGUNDO TRIMESTRE						
ENERO (2020)						
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 (2020)						
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	
MARZO (2020)						
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					

TERCER TRIMESTRE						
ABRIL (2020)						
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 (2020)						
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 (2020)						
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					

- INICIO CURSOS
- NO HAY CLASE
- FESTIVO
- FIN DE CURSOS INFANTIL
- FIN DE CURSOS ADULTOS
- DÍAS DE ACTIVIDAD

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

CURSO 2019 - 2020

Entrenamiento Funcional

Spinnig



Pilates



Zumba



Running



INSCRIPCIONES
En el Ayto del 2 al 26/09
En el 012 del 19 al 26/09

- DISFRUTA DE LAS ACTIVIDADES A LA CARTA
- SERVICIO DE TEST FÍSICOS PARA SOCIOS Y ALUMNOS DE LOS CURSOS

Para mas información: culturavaltierra@gmail.com

- AYUNTAMIENTO DE VALTIERRA -

CURSOS ADULTOS DEPORTE										
ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TURNOS	DÍAS	HORARIOS	RATIO	MONITOR	CUOTA TRIMESTRE		EDAD	ORGANIZA
							Abonado	sin abono		
CICLO INDOOR	Bicicleta indoor	MAÑANA Y TARDE	L Y X	LUNES 19,30 a 20,30 MIÉRCOLES 19.30 a 20.30 VIERNES 9.00 a 10.00	15	Gimnasio Fitness	78 €	100,40 €	+ 16 años	Ayuntamiento
CLASES DIRIGIDAS MONITOR GYM	Control y seguimiento entrenos, post y pre operatorio, complemento otras disciplinas, motivacion en la ejecucion	MAÑANA Y TARDE	L Y M	LUNES 17,00 a 20,00 MARTES 9.00 a 11.30	15	César Gorría	Cuota abonado		Mayor 16 años	Ayuntamiento
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	Adopta diversidad de ejercicios y un acercamiento integrado para mejorar la fuerza y el acondicionamiento total	MAÑANA Y TARDE	L, M y J	LUNES 9:00 a 10.00 MARTES 20.00 a 21.00 JUEVES 20,00 a 21,00	Sin limite	Gimnasio Fitness	78 €	100,40 €	Mayor 16 años	Ayuntamiento
RUNNING	Grupo de entreno, preparación física	MAÑANA	M y J	9,00 a 10,15	Sin limite	Nacho Garcia	60 €	82,40 €	+ 16 años	Ayuntamiento
	Grupo de entreno, preparación física	TARDE	L Y X	17,15 a 18,30	Sin limite	Nacho Garcia	60 €	82,40 €	+ 16 años	Ayuntamiento
	Grupo de entreno, preparación física	TARDE	L Y X	20,45 a 22,00	Sin limite	Nacho Garcia	60 €	82,40 €	+16 años	Club Filial Atletismo Ayto
ZUMBA	Mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.	MAÑANA Y TARDE	M Y J	MARTES 19:00 a 20:00 MIÉRCOLES 9.00 a 10.00 JUEVES 19.00 a 20.00	Máx.24	Gimnasio Fitness	78 €	100,40 €	+ 16 años	Ayuntamiento
PILATES	Entrenar a partir de la combinación de diversas disciplinas, como el yoga, la gimnasia. Estiramientos y control postural, mejora de flexibilidad	MAÑANA Y TARDE	M, X y J	MARTES 20.00 a 21.00 MIÉRCOLES 10.00 a 11.00 JUEVES 20:00 a 21:00	15	Gimnasio Fitness	78 €	100,40 €	+16 años	Ayuntamiento
CURSOS DEPORTES INFANTIL										
ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TURNOS	DÍAS	HORARIOS	RATIO	MONITOR	CUOTA TRIMESTRE		EDAD	ORGANIZA
CLUB ATLETISMO	Iniciación al atletismo	TARDE	Lunes	G1 15:00 a 16:00 G2 16:00 a 17:00	Máx 15	Nacho Garcia	50 € trimestre		+1º primaria	Club Filial Atletismo
		TARDE	Miercoles	G1 15:00 a 16:00 G2 16:00 a 17:00	Máx 15	Nacho Garcia	50 € trimestre		Benjamin-Alevin- Infantil	Club Filial Atletismo
CLUB BALONCESTO	Iniciación al baloncesto	TARDE	Lunes y viernes	Lunes 17.00 a 18.00h Viernes 16:00 a 17:00	Sin limite	Jorge Ortega	150 € anual		+ 1º Primaria	Club Baloncesto Valtierra
MULTIDEPORTE	Juegos de psicomotricidad, y mejora de las capacidad cognitivas	TARDE	Martes y Jueves	G1(7 y 8 años) 15:30 a 16:30 G2(5 y 6 años) 16:30 a 17:30	Máx 15	Pablo Ramírez	50 € trimestre		Desde 2º de infantil a 2º de primaria	Ayuntamiento