

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, X y V	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 ejecución	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	Tonificación muscular	MAÑANA Y TARDE	X, J y V	MARTES 20.00 a 21.00 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) a 17:30	Máx 15	Pablo Ramirez	50 € trimestre		Desde 2º de infantil a 2º de primaria	Ayuntamiento

