

CURSOS ADULTOS DEPORTE										
ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TURNOS	DÍAS	HORARIOS	PLAZAS	MONITOR	CUOTA TRIMESTRE		EDAD	ORGANIZA
							Abonado	sin abono		
CICLO INDOOR	Bicicleta indoor	MAÑANA Y TARDE	Tardes M y J	MARTES Y JUEVES G1: 19.00 A 20.00H Y DE 20.00 A 21.00	15	Gimnasio Fitness	78 €	100.40 €	+ 16 años	Ayuntamiento
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	según normativa actual	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	M y J	MARTES 20.00 a 21.00 JUEVES 20,00 a 21,00	8	Gimnasio Fitness	78 €	100.40 €	Mayor 16 años	Ayuntamiento
RUNNING	Grupo de entreno, preparación física	MAÑANA	por determinar	9,00 a 10,15	15		60 €	82.40 €	+ 16 años	Ayuntamiento
	Grupo de entreno, preparación física	TARDE	L Y X	17,30 a 18,45	15		60 €	82.40 €	+ 16 años	Ayuntamiento
	Grupo de entreno, preparación física	TARDE	L Y X	20,00 a 21.15	15		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	L Y X	LUNES y MIÉRCOLES: 19.00 a 20.00	15	Gimnasio Fitness	78 €	100.40 €	+ 16 años	Ayuntamiento
PILATES	Tonificacion muscular	MAÑANA Y TARDE	L y X	LUNES y MIÉRCOLES: 20.00 a 21.00	10	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 15:30 a 16:30 G2 16:30 a 17:30	15		50 € trimestre		+1º primaria	Ayuntamiento
		TARDE	Miercoles	G1 15:30 a 16:30 G2 16:30 a 17:30	15		50 € trimestre		Benjamin-Alevin-Infantil	Ayuntamiento
CLUB BALONCESTO	Iniciación al baloncesto	TARDE	Lunes y viernes	Lunes 17.30 a 18.30h Viernes 16:00 a 17:00	15	Jorge Ortega	150 € anual		+ 1º Primaria	Ayuntamiento
MULTIDEPORTE	Juegos de psicomotricidad, y mejora de las capacidad cognitvas	TARDE	Martes y Jueves	MARTES Y JUEVES DE 17.00 a 18.00H	10	Pablo Ramírez	30 € trimestre		Desde 2º de infantil a 2º de primaria	Ayuntamiento

2020

2021

Octubre						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
				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						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
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						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
		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						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
				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						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
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						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
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						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
				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						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
					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						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
	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				

Comienzo de las clases cada trimestre y final de curso

Días festivos

Días que no hay clase

Final de curso infantil

CURSOS DEPORTIVOS 2020/2021

POLIDEPORTIVO DE VALTIERRA

CURSOS DEPORTIVOS

Valtierra

CICLO INDOOR

ZUMBA

RUNNING

PILATES

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

CURSOS EDAD ESCOLAR
ATLETISMO - BALONCESTO -
MULTIDEPORTE

INSCRIPCIONES

www.valtierra.es

948867023-3

Desde el 18 de septiembre al 30 de
septiembre en el boletín on-line o
llamando a 948 867023-3

deporteseguro



ORGANIZA: AYUNTAMIENTO DE VALTIERRA

Final de curso infantil