

ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN VALTIERRA 2013/2014 POLIDEPORTIVO

1.- ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

1.1.- DEPORTE ESCOLAR " JUGAMOS A TODO CON TODOS"

Desarrollo de actividades deportivas elaboradas desde el Departamento de Educación Física del Colegio Público de Valtierra, donde realizaremos juegos de deportes alternativos y alguna salida de senderismo, piragüismo, etc. Desde 1º a 6º de Primaria y Educación Infantil

GRUPO	DÍAS	HORARIO
GRUPO A , Primaria	MARTES Y JUEVES	17.00-18.00
GRUPO B , Infantil	MARTES Y JUEVES	18.00 A 19.00

CUOTA: Ser socios del Polideportivo.

MONITOR: Adolfo Rojo García (Maestro en Educación Física)

ORGANIZA: Ayuntamiento de Valtierra, Colegio Público de Valtierra , Apyma.

Patrocina: Gobierno de Navarra

2.- AEROBIC-FITNESS

Desarrollo de la resistencia aeróbica, tonificación, trabajo de la flexibilidad.

HORARIO: GRUPO A, Mañanas lunes de 10.15 a 11.15 y Miércoles de 10.15 a 11.15

GRUPO B, Tardes, martes y jueves de 20.45 a 21.45 horas

GRUPO	DÍAS	HORARIO
GRUPO A MAÑANAS	LUNES Y MIERCOLES	10.15 A 11.15 HORAS
GRUPO B TARDES	MARTES Y JUEVES	20.45 A 21.45 HORAS

CUOTA: Según inscripciones por trimestre

MONITOR: Celia González Benavente (Monitora de la empresa Iván Pérez)

ORGANIZA: Asociación de mujeres " La Torraza "

Inscripciones en el 012, al comienzo de cada trimestre:

2º trimestre del 15 al 27 de diciembre

3er trimestre del 18 al 23 de marzo

3.- BAILE MODERNO-HIP-HOP

Desarrollo de la resistencia aeróbica, coordinación, tonificación, trabajo de la flexibilidad.

De 4 años a 16 años.

Horario lunes y miércoles

GRUPO	DÍAS	HORARIO
Baby hop	LUNES Y MIERCOLES	17.00 a 18.00h
Little Dancers	LUNES Y MIERCOLES	18.00 a 19.00h
Diamonds Queen	LUNES Y MIERCOLES	19.00 a 20.00h

CUOTA: 78€ al trimestre

MONITOR: Gimnasio Fitness, Lara Alfaro

ORGANIZA: Ayuntamiento de Valtierra

Inscripciones en el 012, al comienzo de cada trimestre:

2º trimestre del 15 al 27 de diciembre

3er trimestre del 18 al 23 de marzo

4.- KÁRATE

Arte marcial que desarrolla la socialización de los alumnos, flexibilidad, fuerza y resistencia.

HORARIO: GRUPO INFANTIL, Martes y jueves de de 19.00 a 20.00

GRUPO ADULTOS, Marrtes y jueves de 20.00 a 21.00 horas

GRUPO	DÍAS	HORARIO
Grupo Infantil	MARTES Y JUEVES	18.30 A 20.30
Grupo Adultos	MARTES Y JUEVES	19.30 a 20.30

CUOTA: 75 al trimestre

MONITOR: Ismael Marín Hernández (Monitor de Kárate)

ORGANIZA: Asociación de kárate kyokushinkai) y Ayuntamiento de Valtierra
Inscripciones en 012.

Inscripciones en el 012, al comienzo de cada trimestre:

2º trimestre del 15 al 27 de diciembre

3er trimestre del 18 al 23 de marzo

5.- PILATES

Actividad de actitud postural, estiramientos y mejora de flexibilidad.

HORARIO: GRUPO MAÑANAS, Martes y jueves de de 9.30 A 10.30 horas

GRUPO TARDES, lunes y miércoles de 18.30 a 19.30 horas

GRUPO	DÍAS	HORARIO
Grupo Tardes	LUNES Y MIERCOLES	18.30 A 19.30 HORAS

CUOTA: 60€ al trimestre y ser socio del polideportivo

MONITOR: Virginia Pérez

ORGANIZA: Ayuntamiento de Valtierra.

Inscripciones en 012

Inscripciones en el 012, al comienzo de cada trimestre:

2º trimestre del 15 al 27 de diciembre

3er trimestre del 18 al 23 de marzo

MÁS INFORMACIÓN DE LOS CURSOS EN [HTTP://WWW.VALTIERRA.ES](http://www.valtierra.es) , CONSEJO DE DEPORTES DEL AYUNTAMIENTO DE VALTIELLA

Actualizado a 18 de Octubre de 2013