

**CURSOS EN VALTIERRA, COMIENZO SEMANA DEL 3 DE OCTUBRE**

<b>CURSOS ADULTOS</b>								
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>TURNOS Y LUGAR</b>	<b>DÍAS</b>	<b>HORARIOS</b>	<b>RATIO</b>	<b>MONITOR</b>	<b>ORGANIZA</b>	<b>LUGAR</b>
<b>CICLO INDOOR</b>	Bicicleta indoor	TARDES. GRUPO 1 POLIDEPORTIVO	L Y X	19,00 a 20,00	17	Gimnasio Fitness	Ayuntamiento APP Ayuntamiento	POLIDEPORTIVO
		TARDES. GRUPO 2 POLIDEPORTIVO	L Y X	20,00 a 21,00	13	Gimnasio Fitness	Ayuntamiento APP Ayuntamiento	POLIDEPORTIVO
<b>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</b>	Adopta diversidad de ejercicios y un acercamiento integrado para mejorar la fuerza y el acondicionamiento total	TARDES POLIDEPORTIVO	MARTES Y JUEVES	19,00 A 20,00	18	Angel González	Ayuntamiento APP Ayuntamiento	POLIDEPORTIVO
<b>RUNNING</b>	Grupo de entreno, preparación física y equipo atletismo	TARDE POLIDEPORTIVO Y EXTERIOR	M y J	17,45h-19,00h	10	Angel González	Ayuntamiento APP Ayuntamiento	POLIDEPORTIVO
	Grupo de entreno, preparación física y equipo atletismo	TARDE POLIDEPORTIVO Y EXTERIOR	M y J	20,00-21,15h	15	Angel González	Ayuntamiento APP Ayuntamiento	POLIDEPORTIVO
<b>RUMBA FIT</b>	Bailes	TARDES	M y J	19,00 -20,00	17	Gimnasio Fitness	Ayuntamiento APP Ayuntamiento	CASA DE CULTURA
<b>PILATES</b>	Estiramientos, actitud postural	CASA DE CULTURA	M y J	20,00-21,00	9	Gimnasio Fitness	Ayuntamiento APP Ayuntamiento	CASA DE CULTURA
<b>CURSOS INFANTIL</b>								
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>TURNOS</b>	<b>DÍAS</b>	<b>HORARIOS</b>	<b>RATIO</b>	<b>MONITOR</b>	<b>ORGANIZA</b>	<b>ORGANIZA</b>
<b>HIP-HOP</b>	Estilo de baile urbano	TARDE	MARTES Y JUEVES	16,30-17,30	9	Gimnasio Fitness	Ayuntamiento	CASA DE CULTURA
<b>MULTIDEPORTE</b>	Juegos de psicomotricidad, y mejora de las capacidad cognitivas	TARDE	JUEVES	16,00 a 17,30	15	Ruth Pérez	Ayuntamiento	Ayuntamiento
<b>CURSOS INFANTILES ORGANIZADOS POR OTRAS ENTIDADES</b>								
<b>GIMNASIA RÍTMICA</b>	Juegos de psicomotricidad, y mejora de las capacidad cognitivas	TARDE	MIÉRCOLES Y VIERNES	DE 15,20 A 16,20		Club Rítmica Alfaro	CLUB RÍTMICA ALFARO 660 29 51 67	POLIDEPORTIVO
<b>JUDO</b>	Iniciación al deporte del Judo	TARDE	LUNES Y MIÉRCOLES	L 16,00 A 17,00H y X 15,15 A 16,15	11	Joel Roncal	JUDO CLUB BERTXARRI	POLIDEPORTIVO

Bailes( hip-hop) infantil, todavía estaría por definir los grupos