

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: 19.30 A 20.15 Y DE 20.30 A 21.15	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
	Grupo de entreno, preparación física	TARDE	L Y X	18,30 a 19,45	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 Mañanas miercoles 9,00h	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 Mañanas 10.00 miercoles	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 16:00 a 17:00 G2 17:00 a 18:00	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 18.00 a 19.00h Viernes 17:00 a 18:00	15	Jorge Ortega	150 € anual	+ 1º Primaria	Ayuntamiento	
MULTIDEPORTE	Juegos de psicomotricidad, y mejora de las capacidad cognitivas	TARDE	Martes y Jueves	MARTES Y JUEVES DE 16.30 a 17.00h	10	Pablo Ramírez	30 € trimestre	Desde 2º de infantil a 2º de primaria	Ayuntamiento	

CURSOS DEPORTIVOS 2020/2021
POLIDEPORTIVO DE VALTIERRA

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

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

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		

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					

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

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						

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		

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				

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

Final de curso infantil

Días que no hay clase

Días festivos

Comienzo de las clases cada trimestre y final de curso

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

