

# CURSOS DEPORTIVOS ADULTOS Y EDAD ESCOLAR VALTIERRA

## CURSOS ADULTOS DEPORTE

| ACTIVIDAD           | DESCRIPCION      | TURNOS | DÍAS         | HORARIOS   | PLAZAS                         | MONITOR          | CUOTA TRIMESTRE |           | EDAD      | ORGANIZA     |
|---------------------|------------------|--------|--------------|--|--------------------------------|------------------|-----------------|-----------|-----------|--------------|
|                     |                  |        |              |  |                                |                  | Abonado         | sin abono |           |              |
| <b>CICLO INDOOR</b> | Bicicleta indoor | TARDE  | Tardes M y J | MARTES Y JUEVES<br>G1: 19.00 A 20.00 Y DE<br>20.00 A 21.00 | según<br>normativa<br>en vigor | Gimnasio Fitness | 78 €            | 100,40 €  | + 16 años | Ayuntamiento |

**El curso de Ciclo será en un único horario un solo grupo de 19,30 a 20,30h a fecha de hoy haremos dos grupos Según normativa COVID-19**

|                    |  |                |       |  |                                |                  |               |          |                  |              |
|--------------------|--|----------------|-------|--|--------------------------------|------------------|---------------|----------|------------------|--------------|
| <b>MONITOR GYM</b> | 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<br>MARTES 9.00 a 11.30 | según<br>normativa<br>en vigor | César Gorría     | Cuota abonado |          | Mayor 16 años    | Ayuntamiento |
| <b>RUNNING</b>     | Grupo de entreno, preparación física   | TARDE          | L Y X | 18,30 a 19,45                              | según<br>normativa<br>en vigor | Angel González   | 60 €          | 82,40 €  | Mayor de 14 años | Ayuntamiento |
|                    |  | TARDE          | L Y X | 19,45 a 21.00                              | según<br>normativa<br>en vigor | Angel González   | 60 €          | 82,40 €  | +16 años         | Ayuntamiento |
| <b>ZUMBA</b>       | Mantener un cuerpo saludable mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.        | TARDE          | L Y X | LUNES y MIÉRCOLES:<br>19.00 a 20.00        | según<br>normativa<br>en vigor | Gimnasio Fitness | 78 €          | 100,40 € | + 16 años        | Ayuntamiento |
| <b>PILATES</b>     | Tonificacion muscular, actitud postural  | TARDE          | L y X | LUNES y MIÉRCOLES:<br>20.00 a 21.00        | según<br>normativa<br>en vigor | Gimnasio Fitness | 78 €          | 100,40 € | +16 años         | Ayuntamiento |

### CURSOS MAÑANA

SI ESTÁS INTERESADO EN HACER SOLAMENTE ACTIVIDADES POR LA MAÑANA, CONSULTA CON EL AYUNTAMIENTO

## CURSOS EDAD ESCOLAR

| ACTIVIDAD             | DESCRIPCION               | TURNOS | DÍAS              | HORARIOS                             | RATIO                          | MONITOR        | CUOTA TRIMESTRE | EDAD                                  | ORGANIZA     |
|-----------------------|---------------------------|--------|-------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------|-----------------|---------------------------------------|--------------|
| <b>CLUB ATLETISMO</b> | Iniciación al atletismo   | TARDE  | Lunes Y Miércoles | G1 16:00 a 17:00<br>G2 17:00 a 18:00 | según<br>normativa<br>en vigor | Angel González | 50 € trimestre  | +1º primaria                          | Ayuntamiento |
| <b>MULTIDEPORTE</b>   | Juegos de psicomotricidad | TARDE  | Martes y Jueves   | G1 15:30 a 16:30<br>G2 16:30 a 17:30 | según<br>normativa<br>en vigor | Pablo Ramírez  | 30 € trimestre  | Desde 2º de infantil a 2º de primaria | Ayuntamiento |