

SPINNING

Lugar Sala spinning (polideportivo)
Horario 10:30 / 11:30H.
Día Martes, miércoles y viernes
Ratio 15 personas máximo

SPINNING

Lugar Sala spinning (polideportivo)
Horario 19:00 / 20:00H.
Día Lunes, miércoles y jueves
Ratio 15 personas máximo



PILATES

Lugar Sala multiusos
Horarios y Días
Martes 9:15 / 10:15 - 19:00 / 20:00H.
Jueves 10:30 / 11:30 - 20:00 / 21:00H.
Ratio 15-18 personas aprox.



ZUMBA

Lugar Sala multiusos
Horarios y Días
Martes 10:30 / 11:30 H.
Jueves 9:15 / 10:15 H.
Ratio 15-18 personas aprox.

ZUMBA

Lugar Sala multiusos
Horarios 21:00 / 22:00H.
Días Miércoles y viernes
Ratio 15-18 personas aprox.



GAP

Lugar Sala multiusos
Horarios 21:00 / 22:00 H.
Días Martes y jueves
Ratio 15-18 personas aprox.



FITNESS DE COMBATE

Lugar Sala multiusos
Días Lunes y miércoles
Horarios 20:00 / 21:00H.
Ratio 15-18 personas aprox.



BODY TONO

Lugar Sala multiusos
Horarios Martes 20:00 / 21:00H.
Jueves 19:00 - 20:00H.
Ratio 15-18 personas aprox.



AEROBIC-ZUMBA JUNIOR

Lugar Sala multiusos
Horarios y Días 17:15 / 18:15H.
Días Martes y jueves
Ratio 15-18 personas aprox.



BALLET INFANTIL (clases en inglés)

Lugar Sala multiusos
Horarios 15:15 a 16 H. y 16 a 17 H.
Días Miércoles
Comentario grupos a partir de 4 años



ENTRENAMIENTO TOTAL

Lugar Sala musculación y polideportivo
Días Lunes y miércoles 19:00/20:00
Días Jueves 10:30 / 11:30
Ratio 15-18 personas aprox.



CORE (ejerc. intensivo en zona abdominal)

Lugar Sala multiusos-polideportivo
Horarios 21:00 - 22:00 H.
Días Lunes
Ratio 15-18 personas aprox.



TENIS NIÑOS-TENIS ADULTOS

Lugar Pistas Arrabal
Horarios 17:00 a 21:30 H.
Días Martes y jueves
Ratio según edades y nivel



PÁDEL NIÑOS Y ADULTOS

Lugar Pistas Arrabal
Horarios y Días Consultar
Ratio Según edades y nivel



NATACIÓN INFANTIL

Lugar Piscina Cubierta
Horarios: Varios horarios
Ratio de 2 a 10 años
Más info: 948 81 12 20

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES DE LA ESCUELA DEPORTIVA MUNICIPAL

Tfno: 948 811016 y 948 812 344
culturaydeporte@cintruenigo.com
www.cintruenigo.com

NOTAS INFORMATIVAS DE LA ESCUELA DEPORTIVA MUNICIPAL INSCRIPCIONES:

A partir del miércoles 23 de septiembre. En el caso de que el número de inscritos en un curso de la Escuela Deportiva Municipal sea mayor que las plazas disponibles, se celebrará un sorteo público entre todos antes del 30 de septiembre en las oficinas del ayuntamiento.

HORARIOS:

Los días y horarios de los cursos que aparecen en este folleto están sujetos a cambios que se avisarán a todos los interesados con la mayor antelación.

BONIFICACIONES:

La inscripción de un mismo alumno en una segunda modalidad de la Escuela Deportiva Municipal, tendrá un descuento de 50% (en la modalidad más económica). Los miembros de familias numerosas, que justifiquen debidamente esta condición, tendrán una reducción del 20% del importe total.

SEGURO:

El Ayuntamiento de Cintruéniogo tiene concertada una Póliza de Seguro de Responsabilidad Civil. Cualquier accidente derivado de la práctica deportiva deberá ser cubierto por el seguro individual de cada participante.

Si algún curso no se imparte las devoluciones serán a petición de interesado, en el plazo máximo de 1 mes. Una vez comenzado el curso no se efectuará ninguna devolución, salvo previa instancia justificada por motivo de lesiones que impidan continuar el curso.

Organiza

Ayuntamiento de Cintruéniogo

Colaboran

Colegio Otero Navascués e IESO La Paz

ESCUELA DEPORTIVA MUNICIPAL Y CURSOS CULTURALES



ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA NIÑOS y ADULTOS

2015-16

Organiza:



Colaboran:

Colegio Otero Navascués e IESO La Paz

deportivas

ESCUELA DEPORTIVA MUNICIPAL

JUEGOS PREDEPORTIVOS (psicomotricidad)

Lugar Polideportivo del Colegio
Horario 17:30 a 18:15 H.
Días Lunes
Duración clase 45 minutos
Total clases (28) 14 octubre - 1 junio
Precio 99,50 €
Edad De 3 a 5 años
Nº mínimo inscritos 10

BALONCESTO

Lugar Polideportivo del IESO
Horario 17:00 a 17:45 H.
Días Martes y Jueves
Duración clase 45 minutos
Total clases (52) 13 octubre - 17 mayo
Precio 99,50 €
Edad A partir de 6 años

MULTIDEPORTE

Lugar Polideportivo Municipal
Horario 17:00 a 17:45 H.
Días Martes y jueves
Duración clases 45 minutos
Total clases (52) 13 octubre - 17 mayo
Precio 99,50 €
Edad A partir de 6 años

ATLETISMO

Lugar Polideportivo Municipal
Horario 18:00 a 19:00 H.
Días Lunes y miércoles
Duración clases 1 hora
Total clases (52) 14 octubre - 18 mayo
Precio 99,50 €
Edad de 7 a 16 años

NATACIÓN DE ENTRENAMIENTO

Lugar Piscina Climatizada
Horario De 11:00 a 12:45 H.
Día Sábado
Total clases (28) 17 octubre - 21 mayo
Precio 99,50 €
Edad 7-12 años
Comentario ES IMPRESCINDIBLE SABER NADAR PERFECTAMENTE

PÁDEL INFANTIL DE 7 A 8 AÑOS

Lugar Pistas Arrabal
Horario Miércoles 15:30 a 16:30 h.
Total clases (28) 14 octubre - 1 junio
Precio 144 €
Ratio 4-6 alumnos

PÁDEL INFANTIL de 9 a 10 años

Lugar Pistas Arrabal
Horario Martes 16:45 a 17:45 h.
Total clases (28) 13 octubre - 31 mayo
Precio 144 €
Ratio 4-6 alumnos máximo

PÁDEL INFANTIL DE 11 A 12 AÑOS

Lugar Pistas Arrabal
Horario Miércoles y Jueves (2 grupos)
Miércoles de 16:30 a 17:30 h.
Jueves de 16:45 a 17:45 h.
Total clases (28) 14 octubre - 2 junio
Precio 144 €
Ratio 4-6 alumnos

PÁDEL INFANTIL DE 13 A 14 AÑOS

Lugar Pistas Arrabal
Horario Martes de 17:45 a 18:45 h.
Total clases (28) 13 octubre - 31 mayo
Precio 144 €
Ratio 4-6 alumnos

culturales ADULTOS

PINTURA

Lugar Aulas de Formación(Aula E)
Horario Martes y Jueves de 18 a 20 y de 20 a 22 h. (dos grupos) y Viernes de 16 a 20 h. (tercer grupo)
Profesora M^a Ángeles Catalán
Total clases (88) 15 de octubre al 14 de abril
Precio 100 €

MANUALIDADES

Lugar Aulas de Formac. (Aula D)
Horario Martes y Jueves de 18 a 20 y de 20 a 22 h. (dos grupos)
Profesora Maite Sáez
Total clases (88) 13 de octubre - 5 de abril
Precio 100 €

deportivas

PRIVADAS (niños y adultos)

RUGBY

Lugar Campo de Fútbol
Monitor Álvaro Calvo 669 428499
Edad de 5 a 15 años (niños/as)

TAEKWONDO

Lugar Polideportivo del IESO
Horario De 19 a 21 horas
Días Lunes, Miércoles y Viernes
Edad A partir de 6 años y adultos
C. D. Cintruénigo de Taekwondo
Contacto 601 029940

HALTEROFILIA

Horario de 17:30 a 19 h.
Lugar Polideportivo del Colegio
C. Halterofilia Cintruénigo: 636 531931

PATINAJE

Lugar Polideportivo del Colegio
Horario Lunes y jueves de 17 a 19H.
Contacto Apyma Alhama

FÚTBOL SALA FEMENINO

Lugar Polideportivo del Colegio
Horario Martes y Jueves de 20 a 22h.
Contacto 601 208 330
Club de Fútbol Femenino La Nava:
Julián Martínez Arellano

FÚTBOL CATEGORÍAS INFERIORES

Lugar Polideportivo Municipal
Horario Lunes, miércoles y viernes de 16:45 a 18 H.
C. A. Cirbonero
Contacto 606 294717

FÚTBOL CATEGORÍAS INFERIORES

Lugar Polideportivo Municipal
Horarios: Consultar
Apyma Alhama
Contacto 619 520348 (Raúl)

DANTZARIS Y SANJUANERAS

Lugar Instalaciones Municipales
Día y Hora Martes de 21 a 22 h.

AJEDREZ

Lugar Centro Cívico, Sala de Reuniones
Horarios Jueves de 17 a 20 H.
Club de Ajedrez de Alfaro
Contacto ajedrezalfaro@gmail.com
Tfno: 635 764858
Edad A partir de 5 años

deportivas

EN SALA DE USOS MÚLTIPLES, SALA SPINNING Y PISTAS DE PÁDEL

Info e inscripción: 948 812 220
cintruenigocd@sedena.es

STEP / AEROBIC / TONIFICACIÓN

Lugar Sala multiusos
Horario 9:15 / 10:15H.
Día Lunes, miércoles y viernes
Ratio 15-18 personas aprox.

GIMNASIA MANTENIMIENTO

Lugar Sala multiusos
Horario 10:30 / 11:30H.
Día Lunes, miércoles y viernes
Ratio 15-18 personas aprox.

GIMNASIA MANTENIMIENTO

Lugar Sala multiusos
Horario 18:00 / 19:00H.
Día Lunes, miércoles y viernes
Ratio 15-18 personas aprox.
Comentarios a través Club Jubilados