

ACTIVIDADES DEPORTIVAS MUNICIPALES 2019-20

ACTIVIDADES PARA ADULTOS

Abonados Instalaciones Deportivas Municipales: Gratuito

No abonados I.D.M.: Octubre-Febrero: 35,38 €

Marzo-Mayo : 24,03 €

DEPORTE Y SALUD GIMNASIA MANTENIMIENTO

EDAD: + 16 años

Abonados Instalaciones Deportivas Municipales

DIAS	HORARIO	DIAS	HORARIO
------	---------	------	---------

PABELLON DEPORTIVO MUNICIPAL EJE A

1	Martes y Jueves	9,45-10,30 m	Lunes y Miércoles	20:00-20:45	3
---	-----------------	--------------	-------------------	-------------	---

2	Martes y Jueves	10,30-11,15 m			
---	-----------------	---------------	--	--	--

Contenido: Ejercicios de movilidad articular, estiramientos, juegos, trabajo aeróbico, tonificación.

DEPORTE Y SALUD

PILATES

EDAD: + 16 años

Abonados I.D.M.: Gratuito

DIAS	HORARIO	DIAS	HORARIO
------	---------	------	---------

PABELLON DEPORTIVO MUNICIPAL EJE A

Lunes- Miércoles	9,45-10,30	Martes y Jueves	5,45-6,30 t
------------------	------------	-----------------	-------------

Lunes-Miércoles	10,30-11,15	Martes-Jueves	6,30-7,15 t
-----------------	-------------	---------------	-------------

Contenido: Ejercicios que se centran en el desarrollo de los músculos para mantener el equilibrio corporal y dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral

ACONDICIONAMIENTO FISICO PREPARACION FISICA

EDAD: + 16 años

Abonados Instalaciones Deportivas Municipales

DIAS	HORARIO	PLAZAS
------	---------	--------

PABELLON DEPORTIVO MUNICIPAL EJE A

Martes y Jueves	20:00-20:45	Preparación Física	25
-----------------	-------------	--------------------	----

Contenido: Desarrollo de cualidades físicas básicas: resistencia, fuerza, elasticidad-flexibilidad,...

Patrocina:



ACONDICIONAMIENTO FISICO

GIMNASIO

EDAD: Nacidos en 2003 y anteriores

Abonados I.D.M.: 25,80 €/año

DIAS Y HORARIO CON MONITOR

PABELLON DEPORTIVO MUNICIPAL EJE A

Horario a designar

Contenido: Gimnasio por libre en horario de apertura de la instalación

Orientación y tablas con monitor 1 día a la semana

Patrocina:



ACTIVIDADES FITNESS

AEROBIC

EDAD: + 16 años

Abonados I.D.M.: Gratuito

DIAS	HORARIO	NIVEL	PLAZAS
------	---------	-------	--------

PABELLON DEPORTIVO MUNICIPAL EJE A

Lunes y Miércoles	9:45-10:30		25
-------------------	------------	--	----

Martes y Jueves	19:15-20:00	Perfeccionamiento	30
-----------------	-------------	-------------------	----

Lunes y Miércoles	21:00-21:45	AeroGAP (*)	20
-------------------	-------------	-------------	----

(*) AEROGAP: AEROBIC + GAP (Gluteos, abdominales, piernas)

Patrocina:



ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS ORGANIZADAS POR CLUBES DEPORTIVOS

ACTIVIDADES FITNESS

C B K (CARDIO KICK BOXING)

EDAD: + 16 años

Oganiza : CDE Kick Boxing Ejea

DIAS	HORARIO	PLAZAS	LUGAR
------	---------	--------	-------

Martes y Jueves	20:45-21:45	25	P.D.M.
-----------------	-------------	----	--------

ACTIVIDADES KARATE

EDAD: + 16 años

Oganiza : CDE Kárate Shotokan Ejea

DIAS	HORARIO	PLAZAS	LUGAR
------	---------	--------	-------

Lunes y Miércoles	8 tarde	25	P.D.M.
-------------------	---------	----	--------

ACTIVIDADES RECREATIVO-FORMATIVAS

ESCALADA ADULTOS

EDAD: + 16 años

Oganiza : CLUB DE MONTAÑA Exea

DIAS	HORARIO	LUGAR
------	---------	-------

Martes y Jueves	8 tarde	Rocodromo
-----------------	---------	-----------

ACTIVIDADES RECREATIVAS

SALIDAS BTT

EDAD: + 16 años

Oganiza : CDE BTT EJE A// CDE BTT BARDENAS

CLUBES QUE DESARROLLAN DEPORTE FEDERADO

C.D.B. S.D. EJE A	C.D.E. TENIS EJE A	CDE EJE A OJE TENIS DE MESA
C.D.E. RUGBY EJE A	C.D.E. FUTBOL STA.ANASTASIA	CDE PODIUM
C.D.E. KARATE SHOTOKAN EJE A	C.D.E. RIVAS FUTBOL	CDE ESCUELA FUTBOL BASE EJE A
C.D.E. DE PESCA "SAN BARTOLOME"	C.D.E. MOTO CLUB SALVADOR	C.D.E. BARDENASA
CDE DE PESCA CINCO VILLAS	C.D.E. RITMICA EJE A	C.D.E. LOS TREBOLES
C.D.B. MONTAÑA EXEA	C.D.E. FULL-CONTACT EJE A	C.D.E. ATLETICO EJE A
C.D.E. BALONCESTO EJE A	C.D.E. "AJEDREZ EJE A"	AMFE
C.D.E. BALONMANO EJE A	C.D.E. PETANCA "LAS BARDENAS"	CDE ATLETISMO 5 VILLAS
C.D.E. YOGA	C.D.E. EL BAYO	ADISCIV
C.D.E. PINSORO	C.D.E. BARDENA	C.D.E. EXEA FUTBOL-SALA
C.D.E. CICLISMO EJE A	CDE BOXEO EJE A	CDE ACUATICO EJE A
CDE PATINAJE CINCO VILLAS	CAZADORES LAS BARDENAS	CDE BTT BARDENAS
C.D.E. BTT EJE A	PINSORO	CDE FRONTENIS EJE A