

# ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN VALTIERRA 2012/2013 POLIDEPORTIVO

## 1.- ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

### 1.1.- DEPORTE ESCOLAR " JUGAMOS A TODO CON TODOS"

Desarrollo de actividades deportivas elaboradas desde el Departamento de Educación Física del Colegio Público de Valtierra, donde realizaremos juegos de deportes alternativos y alguna salida de senderismo, piragüismo, etc.

GRUPO	DÍAS	HORARIO
GRUPO A (2004-2001)	MARTES Y JUEVES SABADOS	18.00-19.00 HORAS 10.00 HORAS
GRUPO B ( 2005-2006)	MARTES Y JUEVES SÁBADOS	18.00 A 19.00 HORAS 11.00 H

**CUOTA:** Ser socios del Polideportivo.

**MONITOR:** Adolfo Rojo García ( Maestro en Educación Física)

**ORGANIZA:** Ayuntamiento de Valtierra, Colegio Público de Valtierra y Apyma

## 2.- AEROBIC-FITNESS

Desarrollo de la resistencia aeróbica, tonificación, trabajo de la flexibilidad.

**HORARIO:** GRUPO A, Mañanas lunes de 10.00 a 11.00 y Miércoles de 10.00 a 11.00

GRUPO B, Tardes, martes y jueves de 20.45 a 21.45 horas

GRUPO	DÍAS	HORARIO
<b>GRUPO A MAÑANAS</b>	LUNES Y MIERCOLES	10.00 A 11.00 HORAS
<b>GRUPO B TARDES</b>	MARTES Y JUEVES	20.45 A 21.45 HORAS

**CUOTA:** Según inscripciones por trimestre

**MONITOR:** Celia González Benavente ( Monitora de la empresa Iván Pérez)

**ORGANIZA:** Asociación de mujeres " La Torraza "

Inscripciones en el Polideportivo, página web y 669 598 139

## 3.- BAILE MODERNO-HIP-HOP

Desarrollo de la resistencia aeróbica, coordinación, tonificación, trabajo de la flexibilidad.

GRUPO	DÍAS	HORARIO
<b>GRUPO EDUCACIÓN INFANTIL</b>	MIERCOLES	16.45-17.45 h
<b>GRUPO PEQUES A Y B</b>	LUNES	16.45 A 17.45 HORAS
	MIERCOLES	17.45 A 18.45 HORAS
<b>GRUPO MEDIANAS A Y B</b>	LUNES	17.45 A 18.45 HORAS
	MIERCOLES	18.45 A 19.45 HORAS
<b>GRUPO C JUVENIL A</b>	LUNES	18.45 A 19.45 HORAS
	MIERCOLES	17.45 A 18.45 HORAS

**CUOTA:** 30 € al mes ( por confirmar)

**MONITOR:** Gimnasio Fitness, Lara Alfaro

**ORGANIZA:** Ayuntamiento de Valtierra

#### 4.- KÁRATE

Arte marcial que desarrolla la socialización de los alumnos, flexibilidad, fuerza y resistencia.

**HORARIO:** GRUPO INFANTIL, Martes y jueves de de 19.00 a 20.00

GRUPO ADULTOS, Marrtes y jueves de 20.00 a 21.00 horas

GRUPO	DÍAS	HORARIO
<b>GRUPO A MAÑANAS</b>	MARTES Y JUEVES	19.00 A 20.00 HORAS
<b>GRUPO B TARDES</b>	MARTES Y JUEVES	20.00 A 21.00 HORAS

**CUOTA:** 25 € al mes

**MONITOR:** Ismael Marín Hernández ( Monitor de Kárate)

**ORGANIZA:** Asociación de kárate kyokushinkai) y Ayuntamiento de Valtierra

Inscripciones en el Polideportivo, página web del Ayuntamiento, Teléfono 948 867 023

#### 5.- PILATES

Actividad de actitud postural, estiramientos y mejora de flexibilidad.

**HORARIO:** GRUPO MAÑANAS, Martes y jueves de de 9.30 A 10.30 horas

GRUPO TARDES, lunes y miércoles de 18.30 a 19.30 horas

GRUPO	DÍAS	HORARIO
<b>GRUPO A MAÑANAS</b>	MARTES Y JUEVES	9.30 A 10.30 HORAS
<b>GRUPO B TARDES</b>	LUNES Y MIERCOLES	18.30 A 19.30 HORAS

**CUOTA:** 24 € al mes y ser socio del polideportivo

**MONITOR:** Virginia Pérez

**ORGANIZA:** Ayuntamiento de Valtierra.

Inscripciones en el Polideportivo, página web del Ayuntamiento, Teléfono 948 867 023

<http://www.ayuntamientovaltierra.es>

MÁS INFORMACIÓN DE LOS CURSOS EN [HTTP://WWW.VALTIERRA.ES](http://www.valtierra.es) , CONSEJO DE DEPORTES DEL AYUNTAMIENTO DE VALTIERRA

*Actualizado a 3 de Enero de 2013*