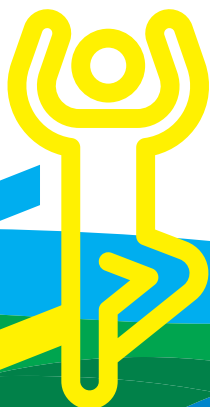




ACTIVIDADES
DEPORTIVAS
ADULTOS
2020/2021



Teruel
AYUNTAMIENTO
DEPORTES



NORMATIVA DE INSCRIPCIÓN ACTIVIDADES 2020-2021

Las inscripciones para las actividades se realizarán hasta el 25 de septiembre a través de la web <http://www.teruel.es/CronosWeb> (necesario usuario y contraseña). La solicitud de claves se hará vía email: deportes@teruel.net Únicamente en caso de que no se disponga de medios, la inscripción se hará presencial en las oficinas, previa cita (citaprevia.teruel.net).

Aquellos grupos cuyas inscripciones superen el número de plazas ofertadas sortearán sus plazas el 28 de septiembre.

Del 29 de septiembre al 2 de octubre se podrán consultar las plazas disponibles y efectuar el pago a través de <http://www.teruel.es/CronosWeb>

Los grupos cuya inscripción no supere el 50% de las plazas ofertadas podrán ser suprimidos a favor de otra actividad, siendo sus inscritos reubicados en otro grupo en función de su interés. Las solicitudes que no obtengan plaza se quedarán en situación de “lista de espera”, que servirá para adjudicar aquellas plazas que queden vacantes en el transcurso de la actividad, o las posibles ampliaciones de grupos.

Las actividades de curso completo comenzarán el 5 de octubre y finalizarán el 11 de junio.

TODAS LAS ACTIVIDADES se regirán por el calendario escolar, no habiendo actividad en los periodos o días no lectivos.

Antes de iniciar cualquier actividad física se recomienda a los alumnos que realicen un reconocimiento médico que permita conocer su estado de salud.

La inscripción se considerará formalizada tras satisfacer la cuota del curso y aparecer en las listas definitivas. En caso de error en los datos de la inscripción, ésta quedará anulada y la plaza será ocupada por la siguiente solicitud.

El Ayuntamiento está facultado para modificar el horario o instalación en la que se desarrollen las actividades por razones organizativas o de fuerza mayor, no dando derecho dicha modificación a indemnización o reembolso alguno.

Se deberá atender a la normativa específica COVID y a los protocolos fijados en cada instalación, los cuales se actualizarán y ajustarán a la situación epidemiológica en cada momento.

AERODANCE

Cuota 82 €

Actividad dirigida con soporte musical basada en el aeróbic y en el baile. Combina coreografías de baile de diferentes estilos con ejercicios de tonificación y flexibilidad.

GRUPO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
MAÑ	San Fernando	Mar-Jue	10:30 - 11:15	25
1	Palacio de Exposiciones	Lun-Mié	20:45 - 21:30	25
2	Palacio de Exposiciones	Mar-Jue	20:45 - 21:30	25
3	Viñas sala pista	Mar-Jue	19:00 - 19:45	8

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (FITNESS)

Cuota 82 €

Actividad física general de media-alta intensidad cuyo objetivo primordial es el mantenimiento y/o la mejora de las cualidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad). Incluye trabajo con autocargas, peso libre, ejercicios de tonificación, funcional, cardiovascular, etc.

GRUPO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
MAÑ	San Fernando/Planos	Mar-Jue	9:30 - 10:15	15
1	Palacio de Exposiciones	Lun-Mié	19:15 - 20:00	15
2	Palacio de Exposiciones	Lun-Mié	20:00 - 20:45	15
3	Palacio de Exposiciones	Mar-Jue	19:15 - 20:00	15
4	Palacio de Exposiciones	Mar-Jue	20:00 - 20:45	15

PILATES - STRETCHING

Cuota 82 €

Actividad enfocada al trabajo postural, el equilibrio, la tonificación y flexibilización del sistema músculo esquelético.

GRUPO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
MAÑ 1	Sala yoga Planos	Mar-Jue	10:15-11:00	10
MAÑ 2	Sala yoga Planos	Mar-Jue	11:00-11:45	10
PLA 1	Sala yoga Planos	Lun-Mié	19:15-20:00	10
PLA 2	Sala yoga Planos	Lun-Mié	20:00-20:45	10
PLA 3	Sala yoga Planos	Mar-Jue	19:15-20:00	10
PLA 4	Sala yoga Planos	Mar-Jue	20:00-20:45	10
VIÑ 1	Viñas sala pista	Lun-Mié	20:45-21:30	10
VIÑ 2	Viñas sala pista	Mar-Jue	20:45-21:30	10

YOGA (INICIACIÓN)

Cuota 82 €

Actividad física basada en el control corporal y de la respiración que mejora la concentración, relajación y estado mental y físico.

GRUPO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
MAÑ	Sala yoga Planos	Lun-Mié	9:45-10:30	10
1	Sala yoga Planos	Lun-Mié	20:45-21:30	10
2	Sala yoga Planos	Mar-Jue	20:45-21:30	10

GIMNASIA de MANTENIMIENTO

Cuota 82 €

Actividad encaminada a lograr un acondicionamiento físico general. Se trabaja la coordinación y la movilidad articular con ejercicios de bajo o moderado impacto.

GRUPO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
1	San Fernando	Lun-Mié-Vie	9:30-10:15	25
2	San Fernando	Lun-Mié-Vie	10:15-11:00	25
3	San Fernando	Lun-Mié-Vie	19:00-19:45	25
4	San Fernando	Lun-Mié-Vie	19:45-20:30	25
5	San Fernando	Mar-Jue	20:00-21:00	25
6	San Fernando	Lun-Mié	17:00-18:00	25
7	San Fernando	Mar-Jue	18:00-19:00	25

ACTIVIDAD FÍSICA 3.ª EDAD (GERONTOGIMNASIA)

Cuota 82 €

Actividad dirigida a personas mayores de 60 años o aquellas que por su condición física deseen estar dentro de este grupo. Contempla ejercicios de tonificación, rutinas, juegos y estiramientos adaptados a este grupo de edad.

GRUPO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
1	San Fernando	Lun-Mié-Vie	11:00-11:45	25

CURSOS DE NATACIÓN ADULTOS

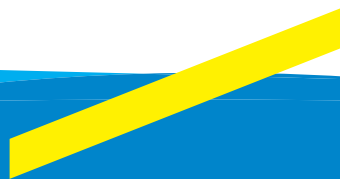
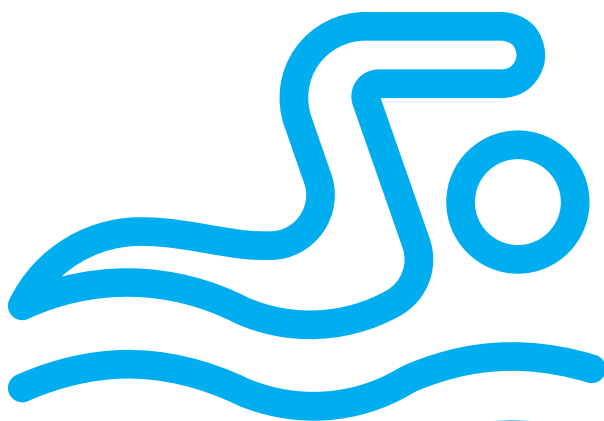
Cuota abonados 30 € / Cuota no abonados 74,20 €

INICIACIÓN - PISCINA CLIMATIZADA

GRUPO	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PLAZAS
1	Mar-Jue	9:00 - 9:45	Octubre-Diciembre	8
2	Mar-Jue	19:00 - 19:45	Octubre-Diciembre	8
3	Mar	9:00 - 9:45	Enero-Junio	8
4	Mar-Jue	19:00 - 19:45	Enero-Marzo	8
5	Mar-Jue	19:00 - 19:45	Abril-Junio	8

PERFECCIONAMIENTO - PISCINA CLIMATIZADA

GRUPO	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PLAZAS
1	Lun-Mié	19:00 - 19:45	Octubre-Diciembre	8
2	Vie	19:00 - 19:45	Octubre-Marzo	8
3	Jue	9:00 - 9:45	Enero-Junio	8
4	Lun-Mié	19:00 - 19:45	Enero-Marzo	8
5	Lun-Mié	19:00 - 19:45	Abril-Junio	8



EN FORMA EN EL AGUA

Cuota Grupos 1 a 4: 82 € / Grupos 5 a 6: 102,50 €

Divertida forma de practicar ejercicio y conseguir una mejora de la condición física dentro del medio acuático. Por medio de la resistencia del agua se consigue una mayor tonificación muscular y una mejora de la capacidad aeróbica. Los participantes deberán saber nadar.

GRUPO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
1	Piscina climatizada	Mar-Jue	9:45 - 10:30	8
2	Piscina climatizada	Mar-Jue	10:30 - 11:15	8
3	Piscina climatizada	Mar-Jue	11:15 - 12:00	8
4	Piscina climatizada	Mar-Jue	16:45 - 17:30	8
5	Piscina climatizada	Lun-Mié-Vie	12:00 - 12:45	8
6	Piscina climatizada	Lun-Mié-Vie	12:45 - 13:30	8

NATACIÓN DE MANTENIMIENTO

Cuota 73,25 €

Actividad dirigida a adultos que buscan mejorar la técnica de los diferentes estilos de natación.

GRUPO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
1	Piscina climatizada	Lun	16:45 - 17:30	8
2	Piscina climatizada	Mié	16:45 - 17:30	8
3	Piscina climatizada	Vier	16:45 - 17:30	8

DEPORTES DE RAQUETA

Cuota 82 €

INICIACIÓN

GRUPO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
1	Pista tenis- Viñas	Lun-Mié	17:30 - 18:15	8
2	Pista tenis- Viñas	Lun-Mié	18:15 - 19:00	8
3	Pista tenis- Viñas	Mar-Jue	17:30 - 18:15	8
4	Pista tenis- Viñas	Mar-Jue	18:15 - 19:00	8

INICIACIÓN ATLETISMO

Cuota 82 €

GRUPO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
1	Pista de atletismo	Lun-Mié	19:00 - 19:45	10
2	Pista de atletismo	Lun-Mié	19:45 - 20:30	10
3	Pista de atletismo	Mar-Jue	19:00 - 19:45	10
4	Pista tenis- Viñas	Mar-Jue	19:45 - 20:30	10





Servicio Municipal de Deportes

Ayuntamiento de Teruel

T. 978 61 99 08

deportes@teruel.net

C/ San Juan Bosco, 4
44002 Teruel

Horario oficina:

Lunes a jueves de 9:00 a 14:00

y de 16:00 a 18:00 h.

Viernes de 9:30 a 14:30 h.

Atención con cita previa:

<http://citaprevia.teruel.es/>

www.teruel.es