

entra en
acción

ACTIVIDADES
DEPORTIVAS 09/10

ACTIVIDAD FÍSICA



www.zaragozadeporte.com



CAJA INMACULADA ■



**Zaragoza
DEPORTE**

deporte es

superación



CAJA INMACULADA,
patrocinador oficial del programa **Entra en Acción** con las actividades
deportivas 2009-2010 de Zaragoza Deporte Municipal.



deporte es corazón

Índice de actividades

ACTIVIDADES	Pág.
Actividad física para adultos	4
Actividad física para mayores de 65 años	9
Gerontogimnasia	12
Aerofitness	13
Tai-chi	15

Actividad física para adultos

ENTIDAD GESTORA TÉCNICA:
Agrupación Cesaraugusta
976 565 109 y 976 561 003

Curso de nueve meses para la mejora de la condición física de los adultos. Dos o tres sesiones por semana, de 45' cada una.

Programa pista y agua: dos sesiones semanales, una de acondicionamiento físico en pista y otra, en la piscina (aconsejable saber nadar).

Duración de los cursos

Del 21 de septiembre de 2009 al 18 de junio de 2010.

(Ajustado al calendario escolar de la D.G.A. 2009/2010 en lo referente a los días inhábiles, no a las fechas de comienzo y finalización del curso).

Tarifas

OPCIÓN 3 días: 90 €.

OPCIÓN 2 días: 69 €.

PISTA Y AGUA: 101,50 €.

Edades

Nacidos entre 1945 y 1991, ambos años incluidos.

Inscripciones

Días 20, 21 y 22 de julio de 2009 en las oficinas de la Agrupación Cesaraugusta, en horario de 10.00 a 13.30 h.

Del 27 al 31 de julio inscripciones, en las oficinas de la Agrupación Cesaraugusta de 10.00 a 13.30 horas.

Del 1 al 23 de agosto cerrado por vacaciones.

Del 24 al 31 de agosto inscripciones de 10.00 a 13.30 horas.

Del 1 al 11 de septiembre de lunes a viernes de 10.00 a 13.30 horas y por las tardes de lunes a jueves de 17.00 a 19.30 horas.

A partir del 14 de septiembre, por las mañanas de 10.00 a 13.30 horas y sólo las tardes de martes y jueves de 17.00 a 19.30 horas.

Inscripción abierta hasta marzo de 2010.

Importante

Aquellos grupos que no tengan cubiertas al menos el 50% de las plazas convocadas, serán suspendidos, devolviéndose a las personas inscritas el importe abonado.



18-65 años

Instalaciones, grupos y plazas

Adultos / Mañanas de lunes, miércoles y viernes

Instalación	Horarios				Grupos
ACTUR V	09.15	10.00	-	-	2
ALBERTO MAESTRO gimnasio	09.15	10.00	10.45	-	3
CASSETAS PDM	09.45	-	-	-	1
C. DEPORTIVO ROMA	09.15	10.00	10.45	-	3
CIUDAD DE ZARAGOZA PDM	09.15	10.00	-	-	2
DELICIAS PDM	09.15	10.00	10.45	-	3
GARRAPINILLOS CDM	09.30	-	-	-	1
GIMNASIO GYM BODY	09.15	-	-	-	1
GRAN VÍA CDM	09.15	10.00	10.45	-	3
JOSÉ GARCÉS CDM	09.15	10.00	-	-	2
LA ALMOZARA PDM	09.15	10.00	10.45	-	3
LA GRANJA CDM	09.15	10.00	-	-	2
LA JOTA PDM	09.15	10.00	-	-	2
MIRALBUENO CENTRO CULTURAL	09.15	-	-	-	1
MONTAÑANA PDM	10.30	-	-	-	1
PABELLÓN PRÍNCIPE FELIPE	-	10.00	-	-	1
PALACIO DE DEPORTES	09.15	10.00	-	-	2
SALDUBA CDM GIMNASIO	-	08.30	09.15	10.00	3
SALDUBA CDM PABELLÓN	-	10.00	-	-	1
SAN BRAULIO PDM	09.15	10.00	-	-	2
S. JUAN DE MOZARRIFAR PDM	11.00	-	-	-	1
SANTA ISABEL	11.30	-	-	-	1
SANTO DOMINGO PDM	09.15	10.00	-	-	2
TORRERO PDM	09.15	-	-	-	1
PALAFIX CDM	09.15	10.00	-	-	2
MONZALBARBA	10.15	-	-	-	1

Es muy conveniente que, previamente a la iniciación de la actividad, las personas inscritas se sometan a un reconocimiento médico. (VER INFORMACION ESPECÍFICA).

Zaragoza Deporte Municipal, S.A. y la Agrupación Cesaraugusta se reservan el derecho a modificar la presente convocatoria, si las circunstancias obligasen a ello.

Los alumnos inscritos en el curso 2008/09 han tenido la posibilidad de renovar su plaza para el curso 2009/2010, por lo que el número de plazas ofertadas que se reflejan en los cuadros siguientes, han podido verse reducidas.

La inscripción se deberá realizar, de manera obligatoria, en el programa de actividad que por edad corresponda.



Adultos / Tardes de lunes, miércoles y viernes

Instalación	Horarios							Grupos
ALBERTO MAESTRO Gimnasio	18.00	18.45	19.30	20.15	-	-	-	4
GRAN VÍA CDM	15.30	16.15	17.00	17.45	18.30	19.15	20.00	7
JOSÉ GARCÉS CDM	18.45	-	-	-	-	-	-	1
SALDUBA CDM GIMNASIO	19.00	19.45	20.30	-	-	-	-	3
PALAFOX CDM	18.45	19.30	20.15	-	-	-	-	3

Adultos / Mañanas de martes y jueves

Instalación	Horarios			Grupos
ALBERTO MAESTRO Gimnasio	09.15	10.00	10.45	3
C. DEPORTIVO ROMA	09.15	10.00	10.45	3
CIUDAD DE ZARAGOZA PDM	09.15	10.00	-	2
GIMNASIO GYM BODY	09.15	10.00	10.45	3
GRAN VÍA CDM	09.15	10.00	10.45	3
JOSÉ GARCÉS CDM	09.15	10.00	-	2
PABELLÓN PRÍNCIPE FELIPE	09.15	10.00	-	2
PALACIO DE DEPORTES	09.15	10.00	-	2
ALBERTO MAESTRO Pabellón	-	10.00	-	1
SIGLO XXI	-	10.00	10.45	2
DELICIAS CDM	09.15	10.00	-	2

Adultos / Tardes de lunes, miércoles y jueves

Instalación	Horarios		Grupos
MIXTO 8 "FÉLIX DE AZARA"	19.30	20.15	2

Adultos / Tardes de martes y jueves

Instalación	Horarios					Grupos
ALBERTO MAESTRO Gimnasio	18.00	18.45	19.30	20.15	21.00	5
GARRAPINILLOS CDM	20.30	-	-	-	-	1
GRAN VÍA CDM	17.45	18.30	19.15	20.00	20.45	5
JOSÉ GARCÉS CDM	18.30	19.15	-	-	-	2
PABELLÓN PRÍNCIPE FELIPE	18.00	18.45	19.30	20.15	-	4
SALDUBA CDM GIMNASIO	18.00	18.45	19.30	20.15	21.00	5
VALDEFIERRO CDM	18.45	-	-	-	-	1
PALAFIX CDM	19.30	20.15	-	-	-	2
MOVERA	19.30	-	-	-	-	1
SANTA ISABEL	20.30	-	-	-	-	1
SIGLO XXI	19.00	19.45	-	-	-	2

Adultos / Tardes de lunes y miércoles

Instalación	Horarios		Grupos
RÍO EBRO CENTRO CULTURAL	20.00	20.45	2
PABELLÓN PRÍNCIPE FELIPE	18.45	-	1

Adultos / Pista y agua

Instalación	Horarios			Grupos
ALBERTO MAESTRO (M-J)	09.15	10.00	10.45	3
PALACIO DE DEPORTES (X-V)	09.15	10.00	-	2

Los alumnos inscritos en el curso 2008-2009 han tenido la posibilidad de renovar su plaza para el curso 2009-2010, por lo que el número de plazas ofertadas que se refleja en los cuadros ha podido verse reducidas.

Actividad física para mayores de 65 años

ENTIDAD GESTORA TÉCNICA:
Agrupación Cesaraugusta
976 565 109 y 976 561 003

Curso de nueve meses para la mejora de la condición física de los mayores de 65 años. Dos o tres sesiones por semana, de 45' cada una.

Programa pista y agua: Dos sesiones semanales, una de acondicionamiento físico en pista y otra, en la piscina (imprescindible saber nadar).

Duración

Del 21 de septiembre de 2009 al 18 de junio de 2010.

(Ajustado al calendario escolar de la D.G.A. 2009/2010 en lo referente a los días inhábiles, no a las fechas de comienzo y finalización del curso).

Tarifas

OPCIÓN 3 días: 47,50 €.

OPCIÓN 2 días: 35,50 €.

PISTA Y AGUA: 85,50 €.

Edades

Nacidos en 1944 y años anteriores.

Inscripciones

Días 16 y 17 de julio de 2009 en las oficinas de la Agrupación Cesaraugusta, en horario de 10.00 a 13.30 horas.

Del 24 al 31 de julio inscripciones, en las oficinas de la Agrupación Cesaraugusta de 10.00 a 13.30 horas.

Del 1 al 23 de agosto cerrado por vacaciones.

Del 24 al 31 de agosto inscripciones de 10.00 a 13.30 horas.

Del 1 al 11 de septiembre de lunes a viernes de 10.00 a 13.30 horas y por las tardes de lunes a jueves de 17.00 a 19.30 horas.

A partir del 14 de septiembre, por las mañanas de 10.00 a 13.30 horas y sólo las tardes de martes y jueves de 17.00 a 19.30 horas.

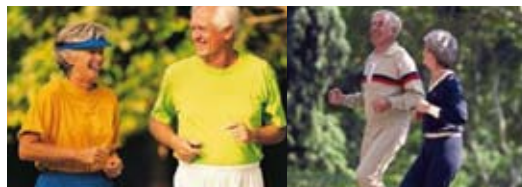
Inscripción abierta hasta marzo de 2010.

Notas importantes

Aquellos grupos que no tengan cubiertas al menos el 50% de las plazas convocadas, serán suspendidos, devolviéndose a las personas inscritas el importe abonado.

Cada usuario se deberá inscribir, de manera obligatoria, en la opción que le corresponde por su edad.

Es muy conveniente que, previamente a la iniciación de la actividad, las personas inscritas se sometan a un reconocimiento médico. (VER NOTA ESPECÍFICA DE RECONOCIMIENTOS MÉDICOS).



+ 65 años

+ 65 / Mañanas de lunes, miércoles y viernes

Instalación	Horarios			Grupos
ACTUR V	10.45	-	-	1
ALBERTO MAESTRO (Gimnasio)	-	11.30	12.15	2
GIMNASIO GYM BODY	10.00	10.45	11.30	3
CIUDAD DE ZARAGOZA PDM	10.45	11.30	-	2
DELICIAS CDM	11.30	12.15	-	2
C. DEPORTIVO ROMA	11.30	12.15	-	2
GARRAPINILLOS PDM	10.15	-	-	1
GRAN VÍA CDM	11.30	12.15	-	2
LA ALMOZARA PDM	11.30	12.15	-	2
JOSÉ GARCÉS CDM	10.45	-	-	1
LA GRANJA CDM	10.45	11.30	12.15	3
LA JOTA PDM	10.45	-	-	1
MONTAÑANA	11.15	-	-	1
PABELLÓN PRÍNCIPE FELIPE	10.45	11.30	-	2
SALDUBA CDM GIMNASIO	10.45	11.30	-	2
SALDUBA CDM PABELLÓN	10.45	11.30	-	2
SAN BRAULIO PDM	10.45	11.30	-	2
SANTA ISABEL PDM	12.15	-	-	1
SANTO DOMINGO PDM	10.45	-	-	1
TORRERO CDM	10.00	-	-	1
VALDEFIERRO	11.30	-	-	1
PALAFOX CDM	10.45	11.30	12.15	3
PALACIO DEPORTES	10.45	-	-	1

+ 65 / Tardes de lunes, miércoles y viernes

Instalación	Horarios		Grupos
SALDUBA CDM (Gimnasio)	18.15	-	1

+ 65 / Mañanas de martes y jueves

Instalación	Horarios		Grupos	
ALBERTO MAESTRO Gim	11.30	12.15	2	
C. DEPORTIVO ROMA	11.30	12.15	2	
CIUDAD DE ZARAGOZA PDM	10.45	11.30	12.15	3
GIMNASIO GYM BODY	11.30	12.15	-	2
GRAN VÍA CDM	11.30	12.15	-	2
JOSÉ GARCÉS CDM	10.45	11.30	-	2
LA CARTUJA CDM	11.15	-	-	1
PABELLÓN PRÍNCIPE FELIPE	10.45	11.30	-	2
PALACIO DE DEPORTES	10.45	11.30	12.15	3
RÍO EBRO CENTRO CULTURAL	11.45	-	-	1
SALDUBA CDM GIMNASIO	11.15	12.00	-	2
PALAFIX CDM	10.00	10.45	11.30	3
ALBERTO MAESTRO (pabellón)	10.45	11.30	-	2
SIGLO XXI	-	11.30	-	1
DELICIAS CDM	10.45	11.30	12.15	3

+ 65 / Tardes de martes y jueves

Instalación	Horarios	Grupos
GRAN VÍA CDM	17.00	1
ALBERTO MAESTRO (Gimnasio)	16.30	1

+ 65 / Pista y agua

Instalación	Horarios		Grupos
ALBERTO MAESTRO (m - j)	11.30	12.15	2

Gerontogimnasia

ENTIDAD GESTORA TÉCNICA:
Agrupación Cesaraugusta
976 565 109 y 976 561 003

Curso de nueve meses para la mejora de la condición física de los mayores de 75 años. Grupos reducidos, monitores especializados. Incluye reconocimiento médico e informe.

Mejora de la salud, las habilidades cognitivas (gim-memoria) y las relaciones sociales a través de la actividad física.

Duración

Del 21 de septiembre de 2009 al 18 de junio de 2010.

(Ajustado al calendario escolar de la D.G.A. 2009/2010 en lo referente a los días inhábiles, no a las fechas de comienzo y finalización del curso).

Tarifa

2 días: 73,00 €.

Edades

Nacidos en 1934 y anteriores.

Inscripciones

Los días 16 y 17 de julio, de 10.00 a 13.30 horas en la Agrupación Cesaraugusta: Avda. Valencia, 47-49, pral. edif. Torresol.

Del 27 al 31 de julio inscripciones, en las oficinas de la Agrupación Cesaraugusta de 10.00 a 13.30 horas.

Del 1 al 23 de agosto cerrado por vacaciones.

Del 24 al 31 de agosto inscripciones de 10.00 a 13.30 horas.

Del 1 al 11 de septiembre de lunes a viernes de 10.00 a 13.30 horas y por las tardes de lunes a jueves de 17.00 a 19.30 horas.

A partir del 14 de septiembre, por las mañanas de 10.00 a 13.30 horas y sólo las tardes de martes y jueves de 17.00 a 19.30 horas.

Inscripción abierta hasta marzo de 2010.

Instalaciones, grupos y plazas

MAÑANAS DE MARTES Y JUEVES

Instalación	Horarios	Grupos	Plazas
PALACIO DE DEPORTES	11.00	1	20
PALACIO DE DEPORTES	11.45	1	20

TARDES

Instalación	Horarios	Grupos	Plazas
ALBERTO MAESTRO CDM	17.15	1	20

Importante

Los alumnos inscritos en el último curso 2008-2009 han tenido la posibilidad de renovar su plaza para el curso 2009-2010, por lo que el número de plazas ofertadas que se reflejan en los cuadros anteriores han podido verse reducidas.



+ 75 años

Descripción de la actividad Aerofitness

Es una actividad aeróbica que se desarrolla en suelo, de una intensidad media / alta que engloba todos los contenidos del fitness.

Contenidos a trabajar en la actividad:

- **Aerobox:** actividad de alta intensidad que consiste en la realización de ejercicios que vienen de técnicas de combate (con puños y patadas), enlazados de forma coreografiada.
- **Step.**
- **Tonificación con elementos:** combinación de la gimnasia aeróbica con ejercicios propios de la sala de musculación llevados a cabo al ritmo de una música. Todos los ejercicios se realizan con una resistencia añadida mediante una barra de peso variable que permite trabajar al músculo con mayor intensidad.
- **Aerobic.**
- **Circuitos cardiacos:** combinación de ejercicios de musculación / tonificación de alta y media intensidad, con una base musical.
- **Interval:** consiste en combinar trabajo de mayor intensidad con actividad moderada, combinando diferentes grupos musculares y tratado de forma aeróbica.
- **G.A.P** (Tonificación muscular): ejercicios de tonificación muscular para glúteos, piernas y abdominales.

- **Nuevas tendencias:** engloba todas las actividades con tendencias novedosas, desde los bailes fusión (salsa, jazz, country, funky, danza árabe...), llegando hasta las últimas tendencias en fitness (Aero – Pilates, Body Balance, Body Vive...).

Duración

Curso completo (de 1 de octubre de 2009 a 30 de junio de 2010).

Medio curso (de 1 de octubre de 2009 a 11 de febrero de 2010).

Medio curso (de 15 de febrero a 30 de junio de 2010).

Cuota de inscripción

Curso completo: 131 €.

Medio curso: 65,50 €. (Siempre y cuando haya plazas disponibles).

La duración de las clases será de una hora.

Edades

Nacidos entre 1954 y 1991, ambos años incluidos.



18-55 años

Renovaciones (Alumnos interesados procedentes del Aeróbic).

Del curso 08/09 al curso 09/10: 15 de junio al 10 julio de 2009, en CAI.

Para el 2º periodo: del 8 al 18 de enero de 2010 en CAI.

Inscripciones

INSCRIPCION CURSO 09/10 PLAZAS NO RENOVADAS:

23 y 24 de julio de 2009 en la Agrupación Cesaraugusta.

Del 27 al 31 de julio 2009 en la Agrupación Cesaraugusta, mientras haya plazas.

Del 1 al 23 de agosto estas oficinas permanecerán cerradas por vacaciones.

A partir del 24 de agosto de 2009 inscripciones ininterrumpidas mientras haya plazas, en las oficinas de la Agrupación Cesaraugusta.

Horario durante los meses de julio y del 24 al 31 de agosto de 10.00 a 13.30 horas de lunes a viernes.

Horario del 1 al 11 de septiembre de lunes a viernes en horario de 10.00 a 13.30 horas y de lunes a jueves de 17.00 a 19.30 horas.

Horario a partir del 14 de septiembre: de 10.00 a 13.30 horas de lunes a viernes. Martes y jueves también de 17.00 a 19.30 horas.

INSCRIPCIONES SEGUNDO PERIODO PLAZAS DISPONIBLES:

A partir del 25 de enero de 2010 en la Agrupación Cesaraugusta.

Instalación	Opción y Horario	Nº de Plazas
C.D.M. Palafox	L - X 21.00 h.	30
C.D.M. Palafox	M - J 21.00 h.	30
C.D.M. José Garcés	M - J 20.15 h.	40
P.Príncipe Felipe	L - X 19.30 h.	50
P.Príncipe Felipe	M - J 19.30 h.	50
P.Príncipe Felipe	M - J 10.00 h.	50
P.Príncipe Felipe	M - J 18.30 h.	50

Importante

Para que un grupo se constituya será necesario que se cubran como mínimo la mitad de las plazas convocadas.

Cada usuario se debe inscribir, de manera obligatoria, en la opción que le corresponda por su edad.

Los alumnos inscritos en el último turno del curso 2008/2009 han tenido la posibilidad de renovar su plaza para la opción curso completo del curso 2009/2010, por lo que el número de plazas ofertadas que se reflejan en los cuadros anteriores han podido verse reducidas.

Duración

1^{er} cuatrimestre:

de octubre de 2009 a enero de 2010.

2^o cuatrimestre:

de febrero a mayo de 2010.

Cuota de inscripción

OPCIÓN 1 día por semana/cuatrimestre: 75,00 €

OPCIÓN 2 días por semana/cuatrimestre: 122,50 €.

Edades

Nacidos entre 1945 y 1991, ambos años incluidos.

Renovaciones

1^{er} cuatrimestre: del 18 al 22 de mayo de 2009.

2^o cuatrimestre: del 30 de noviembre al 11 de diciembre de 2009.

Información e inscripciones

1^{er} cuatrimestre: del 7 al 11 de septiembre de 2009.

2^o cuatrimestre: del 11 al 15 de enero de 2010.

Lugar: Escuela de Tai-chi Zen, C/ Maestro Estremiana, nº 6, bajo dcha.

Horario: de 13.00 a 14.00 horas y de 16.00 a 17.00 horas.



adultos

Instalaciones, grupos y plazas

Importante: Mínimo 12 alumnos/grupo por técnico.

Gimnasio del C.D.M. PALAFOX

Periodo	Plazas	Grupos	Horario
1^{er} cuatrimestre			
Lunes y miércoles Octubre de 2009 a enero de 2010	20 plazas	1 grupo	De 16.15 a 17.15 h.
Todos los sábados Octubre de 2009 a enero de 2010	20 plazas	1 grupo	De 09.45 a 10.45 h.
2^o cuatrimestre			
Lunes y miércoles Febrero a mayo de 2010	20 plazas	1 grupo	De 16.15 a 17.15 h.
Todos los sábados Febrero a mayo de 2010	20 plazas	1 grupo	De 09.45 a 10.45 h.

Gimnasio del C.D.M. ALBERTO MAESTRO

Periodo	Plazas	Grupos	Horario
1^{er} cuatrimestre			
Todos los sábados Octubre de 2009 a enero de 2010	20 plazas	1 grupo	De 11.15 a 12.15 h.
Todos los sábados Octubre de 2009 a enero de 2010	20 plazas	1 grupo	De 12.15 a 13.15 h.
Lunes y miércoles Octubre de 2009 a enero de 2010	20 plazas	1 grupo	De 21.00 a 22.00 h.

Periodo	Plazas	Grupos	Horario
2º cuatrimestre			
Todos los sábados Octubre de 2009 a enero de 2010	20 plazas	1 grupo	De 11.15 a 12.15 h.
Todos los sábados Octubre de 2009 a enero de 2010	20 plazas	1 grupo	De 12.15 a 13.15 h.
Lunes y miércoles Octubre de 2009 a enero de 2010	20 plazas	1 grupo	De 21.00 a 22.00 h.

Gimnasio del C.D.M. JOSÉ GARCÉS

Periodo	Plazas	Grupos	Horario
1º cuatrimestre			
Martes y jueves Octubre de 2009 a enero de 2010	20 plazas	1 grupo	De 21.00 a 22.00 h.
2º cuatrimestre			
Martes y jueves Febrero a mayo de 2010	20 plazas	1 grupo	De 21.00 a 22.00 h.

Gimnasio del C.D.M. GRAN VÍA

Periodo	Plazas	Grupos	Horario
1º cuatrimestre			
Todos los domingos Octubre de 2009 a enero de 2010	20 plazas por grupo	2 grupos	De 11.15 a 12.15 h. y de 12.15 a 13.15 h.
2º cuatrimestre			
Todos los domingos Febrero a mayo de 2010	20 plazas por grupo	2 grupos	De 11.15 a 12.15 y de 12.15 a 13.15 h.

Los alumnos inscritos en el curso 2008-2009 han tenido la posibilidad de renovar su plaza para el curso 2009-2010, por lo que el número de plazas ofertadas que se reflejan en los cuadros anteriores, han podido verse reducidas.

Listado de entidades gestoras

AGRUPACIÓN CESARAUGUSTA

Avda. Valencia, 47-49, pral., Oficina D (edif. Torresol)

Teléfono: 976 565 109 - 976 561 003

E-mail: afaugusta@hotmail.com

Horario: De lunes a viernes de 10.00 a 13.30 horas y martes y jueves de 17.00 a 19.30 horas.

ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS | ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES DE 65 AÑOS
GERONTOGIMNASIA | AEROFITNESS | GIMNASIA ACUÁTICA.

ESCUELA DE TAI-CHI ZEN

C/ Maestro Estremiana, 6, bajo dcha.

Teléfono: 976 372 677

Horario: De 13.00 a 14.00 horas y de 16.00 a 17.00 horas.

Web: www.taozen.es.

TAI-CHI

ZARAGOZA DEPORTE MUNICIPAL

Avda. Cesáreo Alierta, 120

Teléfono: 976 723 838

E-mail: zaragozadeporte@zaragozadeporte.com

Web: www.zaragozadeporte.com

Horario: De lunes a viernes de 9:00 a 14:00 horas.

NORMAS GENERALES APROBADAS POR EL CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN DE ZARAGOZA DEPORTE MUNICIPAL, S. A. DE FECHA 25 DE ABRIL DE 2006

Se admitirán un máximo de dos inscripciones por persona. En caso de cónyuges, hermanos, padres o hijos, una sola persona podrá inscribir a cualquiera de los miembros de la familia que figuren en el mismo Libro de Familia.

En algunas actividades ha habido la posibilidad de renovar las plazas del curso 2008-2009 para el actual, por lo que en ocasiones el número de plazas que figure en el folleto no coincidirá con el de plazas que se oferten en el primer periodo de inscripciones.

Las personas inscritas en actividades trimestrales o cuatrimestrales, tendrán un plazo previo de inscripción para el siguiente turno, del que se les informará a través de la Entidad Gestora Técnica.

Las renovaciones para el siguiente turno se efectuarán con el recibo que se entregará para hacerlo efectivo en Caja Inmaculada en las fechas que se indique. Solamente puede renovarse la plaza para la misma actividad, horario e instalación.

Los usuarios de actividades en las que se da la opción de renovación por banco para el siguiente periodo, y que en las fechas indicadas para renovación no tengan en su poder el correspondiente recibo bancario, deberán dirigirse a la Entidad Gestora Técnica quien les facilitará el oportuno duplicado.

Para participar en cualquiera de las actividades del presente programa se aconseja a los usuarios que, previamente al inicio de la actividad, se sometan a un reconocimiento médico.

Todos los usuarios de las actividades incluidas en este programa tendrán cobertura de accidentes, de acuerdo con las condiciones contempladas en la póliza suscrita por la Entidad Gestora Técnica.

Los usuarios, una vez formalizada la inscripción, aceptan las condiciones establecidas en la póliza suscrita por la Entidad Gestora Técnica.

Una vez realizada la inscripción no se admitirán cambios de horario ni la devolución del importe de la inscripción.

La programación podrá sufrir algún cambio o suspensión en función de posibles contratiempos relativos al funcionamiento de las instalaciones deportivas.

No se recuperarán las clases suspendidas por razones de fuerza mayor o las derivadas por cambios producidos en las instalaciones donde se desarrollan las actividades.

Zaragoza Deporte Municipal, S.A. se reserva el derecho a modificar las condiciones reflejadas en el presente programa de actividades, si las circunstancias obligasen a ello.

Dada la diversidad de edades a las que van dirigidas las actividades, podrá exigirse, en el momento de la inscripción, la presentación del D.N.I. o documento en que conste la fecha de nacimiento de los solicitantes.

Salvo en los casos en que se indique expresamente, el abono de las cuotas de inscripción se realizará en metálico y en el momento de realizar la inscripción.

Los usuarios de las actividades incluidas en este programa aceptan en todos sus términos las condiciones reflejadas en el mismo.

Cada usuario se debe inscribir, de manera obligatoria, en la opción que le corresponde por su edad.

ACTIVIDADES DEPORTIVAS 09/10

entra en
acción

Avda. Cesáreo Alierta, 120 - 50013 Zaragoza
Tel. 976 723 838 - Fax 976 723 823
www.zaragozadeporte.com

OTROS PROGRAMAS Y ACTIVIDADES:



Senderismo mayores de 65 años, Espeleología, Barrancos, Tiro con arco, Tiro olímpico.



Campaña Natación, Entrenamiento de Natación, Hockey Patines, Patinaje Artístico, Patinaje Velocidad, Orientación en los parques.



Natación en Invierno, Natación Terapéutica, Gimnasia Acuática, Acuafitness, Hidrospinning.



Tenis, Pádel, Iniciación al Bádmiton.

Para mas información específica de estos programas puede consultar el folleto específico o la página web www.zaragozadeporte.com