

entra en
acción

ACTIVIDADES
DEPORTIVAS

09/10

AGUA



www.zaragozadeporte.com



CAJA INMACULADA ■



**Zaragoza
DEPORTE**

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

deporte es ■ / pasión



deporte es corazón

Índice de actividades

ACTIVIDADES	Pág.
Natación también en invierno	4
Natación terapéutica	10
Gimnasia acuática para adultos	12
Acuafitness	14
Hidrospinning	16

Cuotas de inscripción

Programa de actividades	Cuotas de inscripción por actividad		Mínimo de alumnos para formación de grupo
Infantil 1: nacidos en 2005 y 2006	130,00 €/trimestre	-	4
Infantil 2: nacidos en 2001 y 2004	104,50 €/trimestre	154,00 €/octubre-junio	6
Infantil 3: nacidos en 1995 y 2000	104,50 €/trimestre	154,00 €/octubre-junio	8
Adultos: nacidos en 1994 y 1945	112,00 €/trimestre	160,00 €/octubre-junio	8
Mayores 65: nacidos en 1944 y anteriores	67,00 €/trimestre	-	8
Mejora de la condición física: nacidos entre 1994 y 1945	112,00 €/trimestre	-	8

Duración de los cursos

Se realizarán tres cursos trimestrales, con dos clases por semana de 30' o 45' de duración, según actividades.

1^{er} trimestre: octubre-noviembre-diciembre.

2^o trimestre: enero-febrero-marzo.

3^{er} trimestre: abril-mayo-junio.

En las actividades de natación Infantil 2, Infantil 3 y Adultos, se realizará un curso de octubre a junio, con una clase semanal (ver cuadros de plazas).

Importante

Para que un grupo se constituya será necesario el mínimo de personas inscritas indicado.

Renovaciones

Temporada 2008-2009 a 2009-2010.

Del 8 al 19 de junio de 2009.

Posibles cambios para Infantil y de Adultos a Mejora de la CF: 24 y 25 de junio de 2009.*

2^o trimestre: Del 9 al 20 de noviembre de 2009.

Posibles cambios de Adultos a Mejora: 24 y 25 de noviembre de 2009.*



+ 3 años

* En Federación Aragonesa de Natación, de 10.00 a 12.00 y de 17.00 a 19.00 horas.

3^{er} trimestre: Del 8 al 19 de febrero de 2010.
Posibles cambios de Adultos a Mejora: 24 y 25 de febrero de 2010.*

Inscripciones

(de plazas no cubiertas en renovación)

1^{er} trimestre y anuales:

- En Pabellón Príncipe Felipe, de 10.00 a 12.00 y de 16.00 a 18.00 horas.
14 de julio de 2009, todas las opciones.
- En Federación Aragonesa de Natación, de 10.00 a 12.00 y de 17.00 a 19.00 horas.
21 de julio de 2009, todas las opciones.
- En Pabellón Príncipe Felipe, de 17.00 a 19.00 horas.
3 de septiembre de 2009, todas las opciones.

- En Federación Aragonesa de Natación, de 10.00 a 12.00 y de 17.00 a 19.00 horas.
9 y 10 de septiembre, todas las opciones.

2^o trimestre:

- En Pabellón Príncipe Felipe, de 17.00 a 19.00 horas.
1 de diciembre de 2009, todas las opciones.
- En Federación Aragonesa de Natación, de 10.00 a 12.00 y de 17.00 a 19.00 horas.
9 y 10 de diciembre de 2009, todas las opciones.

3^{er} trimestre:

- En Pabellón Príncipe Felipe, de 17.00 a 19.00 horas.
9 de marzo de 2010, todas las opciones.
- En Federación Aragonesa de Natación, de 10.00 a 12.00 y de 17.00 a 19.00 horas.
16 y 17 de marzo de 2010, todas las opciones.

Instalaciones, horarios y plazas por actividades

Infantil 1 / Cursos trimestrales dos días por semana.

Horario	C.D.M. A. Maestro		C.D.M. Palafox		C.D.M. J. Garcés		Siglo XXI
	LyX	MyJ	LyX	MyJ	LyX	MyJ	MyJ
17.15 a 17.45	-	-	-	-	-	-	10
17.30 a 18.00	10	10	10	10	10	10	-
17.55 a 18.25	-	-	-	-	-	-	10
18.10 a 18.40	10	10	10	-	-	-	-
18.30 a 19.00	-	-	-	10	10	10	10
18.50 a 19.20	10	10	10	-	-	-	-

Adaptación al medio acuático, iniciación a las primeras habilidades y destrezas básicas, iniciación a la flotación y propulsión mediante la utilización de elementos lúdicos.

* En Federación Aragonesa de Natación, de 10.00 a 12.00 y de 17.00 a 19.00 horas.

Infantil 2 / Cursos trimestrales dos días por semana y cursillo anual un día por semana.

Horario	C.D.M. A. Maestro			C.D.M. Palafox			C.D.M. J. Garcés			Siglo XXI	
	LyX	MyJ	V	LyX	MyJ	V	LyX	MyJ	V	MyJ	V
17.45 a 18.30	24	24	16	24	16	8	24	24	16	16	16
18.40 a 19.25	16	16	16	16	16	16	16	24	16	16	16
19.30 a 20.15	-	-	16	-	-	8	-	-	-	-	16

Infantil 3 / Cursos trimestrales dos días por semana y cursillo anual un día por semana.

Horario	C.D.M. A. Maestro			C.D.M. Palafox		C.D.M. J. Garcés		Siglo XXI	
	LyX	MyJ	V	MyJ	V	LyX	V	MyJ	V
17.45 a 18.30	-	-	12	12	12	-	10	12	12
18.40 a 19.25	12	12	12	-	-	10	10	12	12
19.30 a 20.15	-	-	12	-	12	-	-	-	12

Dominio del cuerpo en el medio acuático afianzando hábitos de práctica. Conocimiento de la técnica de los estilos de natación.

Los alumnos inscritos en el último turno o en el anual del 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.

Niveles natación infantil

Con el objetivo básico de favorecer la necesaria renovación entre los alumnos inscritos en las opciones **Infantil 2** e **Infantil 3** de un programa que cuenta con un número de plazas limitado, se implantó durante el curso 2004-2005 un **NIVEL TÉCNICO MÁXIMO** que, una vez conseguido por el alumno, determinará el fin de su estancia en el Programa Municipal de Natación. Para el curso 2009-2010 se mantiene la aplicación de dichos criterios.

Una vez conseguido este **Nivel 4** y comunicado al alumno su situación, se le hará entrega de un Certificado acreditativo del nivel técnico conseguido durante su estancia en el Programa Municipal de Natación y su plaza quedará libre para ser ocupada en el siguiente periodo por el procedimiento establecido.

Adultos

Adaptación al medio acuático. Iniciación a la natación y fomento de la práctica habitual de forma autónoma de este deporte. Potenciación de la relación de grupos.

Cursillos trimestrales - Dos días por semana											Cursillo anual - Un día por semana			
Horario	Palacio Deportes		Alberto Maestro		Palafox CDM		José Garcés		Siglo XXI		Alberto Maestro	Palafox CDM	José Garcés	Siglo XXI
	LyX	MyJ	LyX	MyJ	LyX	MyJ	LyX	MyJ	LyX	MyJ	V	V	V	V
07.00 a 07.45	-	11	-	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11
07.45 a 08.30	-	11	-	-	11	-	-	11	-	-	-	-	-	-
08.30 a 09.15	11	-	-	12	-	-	-	-	-	-	12	-	-	-
09.15 a 10.00	-	-	12	-	-	11	-	-	-	11	-	-	-	-
10.00 a 10.45	11	11	12	-	11	11	-	11	11	-	12	-	-	-
10.45 a 11.30	11	11	12	-	-	-	-	11	11	-	-	-	-	-
11.30 a 12.15	-	11	12	-	-	11	-	-	-	11	-	-	-	-
13.00 a 13.45	11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13.45 a 14.30	11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15.15 a 16.00	-	11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-
15.30 a 16.15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11
16.00 a 16.45	11	22	-	12	-	11	11	-	-	-	12	-	-	-
16.15 a 17.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11
16.45 a 17.30	11	11	-	12	11	11	-	11	-	-	12	-	-	-
17.00 a 17.45	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	11
17.30 a 18.15	-	-	12	12	-	-	-	-	-	-	12	11	-	-
18.15 a 19.00	-	-	12	12	-	-	-	-	-	-	12	11	-	-
19.00 a 19.45	11	11	12	-	-	-	11	11	-	-	12	11	11	-



Cursos trimestrales - Dos días por semana											Curso anual - Un día por semana			
Horario	Palacio Deportes		Alberto Maestro		Palafox CDM		José Garcés		Siglo XXI		Alberto Maestro	Palafox CDM	José Garcés	Siglo XXI
	LyX	MyJ	LyX	MyJ	LyX	MyJ	LyX	MyJ	LyX	MyJ	V	V	V	V
19.30 a 20.15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-
19.45 a 20.30	11	11	12	12	11	11	11	11	-	-	12	11	11	-
20.15 a 21.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11
20.30 a 21.15	-	11	12	12	11	11	11	11	-	-	12	-	-	-
21.00 a 21.45	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11
21.15 a 22.00	-	22	-	12	11	11	11	-	-	-	12	-	-	-

Mayores de 65 años

Mejora de la calidad de vida, a través del medio acuático, favoreciendo un mayor nivel de autonomía física y de equilibrio emocional. Mejora de la capacidad de adaptación a nuevas situaciones. Potenciación de la sociabilidad.

Horario	Palacio Deportes		Alberto Maestro		CDM Palafox		Siglo XXI	CDM José Garcés
	LyX	MyJ	LyX	MyJ	LyX	MyJ	MyJ	LyX
09.30 a 10.00	-	11	-	-	-	-	-	-
10.30 a 11.00	-	-	12	12	12	12	-	12
11.15 a 11.45	-	-	12	12	-	-	-	-
11.30 a 12.00	11	-	-	-	-	12	12	-
16.00 a 16.30	-	-	-	12	12	-	-	-
16.15 a 16.45	-	-	-	-	-	-	-	12
16.45 a 17.15	-	-	-	12	-	-	-	-

Mejora de la condición física

Perfeccionamiento de los estilos y mejora de la condición física a través de la práctica continuada de la natación.

Horario	Palacio Deportes		Alberto Maestro		CDM Palafox		CDM José Garcés		Siglo XXI	
	LyX	MyJ	LyX	MyJ	LyX	MyJ	LyX	MyJ	LyX	MyJ
07.00 a 07.45	-	10	10	10	-	-	-	-	-	-
07.45 a 08.30	10	10	-	-	-	-	-	-	-	-
15.15 a 16.00	10	-	-	-	-	10	-	-	-	-
16.00 a 16.45	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-
19.00 a 19.45	-	10	10	10	-	-	10	-	-	-
19.45 a 20.30	-	10	-	10	-	10	10	-	-	-
20.15 a 21.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10
20.30 a 21.15	10	10	10	-	10	10	-	-	-	-
21.00 a 21.45	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10
21.15 a 22.00	10	-	-	10	-	10	-	10	-	-

Certificado de nivel

Durante el curso 2001-2002 se puso en marcha el CERTIFICADO DE NIVEL que se ha ido entregando a todos los usuarios inscritos en cursillos para adultos y mejora de la condición física.

El objetivo del mismo es evaluar individualmente, en cada trimestre, para que los alumnos estén ubicados en el programa que más se ajuste a su nivel de aptitud para la natación.

Por ello, y dado que el certificado consta de 5 niveles, los que tengan los niveles 1, 2 y 3 deberán inscribirse en el programa para adultos y los niveles 4 y 5 en mejora de la condición física con el fin de buscar niveles homogéneos que redunden en una mayor calidad de servicios.

Se recomienda que los usuarios que lo posean vayan a realizar las inscripciones con el carnet correspondiente.

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

Mejora, a través de la natación y las actividades en el medio acuático, de patologías leves de la espalda.

Es imprescindible saber nadar.

Objetivos

Aliviar las molestias producidas por las alteraciones de la columna: escoliosis, cifosis e hiperlordosis.

Potenciar el tono muscular.

Mejorar las actitudes posturales.

Prevenir posibles patologías.

Favorecer la relajación muscular y la descompresión articular.

Grupos

(Se realizarán grupos por edades).

JÓVENES: nacidos entre 1992 y 1999.

ADULTOS: nacidos entre 1945 y 1991.

MAYORES DE 65 AÑOS: nacidos entre 1944 y anteriores.

Duración

(Se realizarán tres turnos trimestrales con dos clases por semana de 60' de duración).

1^{er} turno: octubre - noviembre - diciembre.

2^o turno: enero - febrero - marzo.

3^{er} turno: abril - mayo - junio.

Cuota de inscripción

(Por alumno y trimestre, incluye reconocimiento médico).

JÓVENES: 110,00 €.

ADULTOS: 135,00 €.

MAYORES DE 65: 110,00 €.

Renovaciones

Temporada 2008-2009 a 2009-2010.

Del 8 al 19 de junio de 2009.

2^o trimestre: 9 al 20 de noviembre de 2009.

3^{er} trimestre: 8 al 19 de febrero de 2010.

Inscripciones

En Blinco, Gestión Deportiva, S.L., C/ Antonio Maura, 23 Bajo, de 12.00 a 14.00 horas y de 16.00 a 18.30 horas.

1^{er} trimestre: 13 de julio, 8 y 9 de septiembre de 2009.

2^o trimestre: 1 y 2 de diciembre de 2009.

3^{er} trimestre: 9 y 10 de marzo de 2010.



+ 10 años

Importante

Para que un grupo se constituya será necesario al menos 8 personas inscritas. **Es imprescindible saber nadar.** Conocimientos básicos: (Coordinación

de brazos, piernas y respiración) de crol y de espalda. Coordinación de la respiración en el agua. La temperatura del agua oscilará entre 26 y 28° C.

Instalaciones, horarios, grupos, edades y plazas

Horario	Palacio Deportes		CDM A. Maestro		CDM Palafox		Siglo XXI	
	LyX	MyJ	LyX	MyJ	LyX	MyJ	LyX	MyJ
07.00 a 08.00	-	-	-	10 (adulto)	-	-	-	-
08.00 a 09.00	-	-	-	10 (adulto)	-	-	-	-
09.00 a 10.00	-	-	-	-	-	10 (adulto)	-	-
10.00 a 11.00	10 (adulto)	-	-	-	-	10 (adulto)	-	-
11.00 a 12.00	10 (adulto)	10 (adulto)	-	-	-	10 (+ 65 años)	-	-
16.00 a 17.00	10 (adulto)	10 (adulto)	-	-	-	-	-	-
17.00 a 18.00	10 (adulto)	10 (adulto)	-	-	-	-	-	-
18.00 a 19.00	10 (joven)	10 (joven)	-	-	-	-	-	-
19.00 a 20.00	20 (adulto)	10 (adulto)	-	-	-	-	-	-
19.30 a 20.30	-	-	-	-	-	-	-	10 (adulto)
20.00 a 21.00	20 (adulto)	10 (adulto)	20 (joven)	10 (adulto)	10 (adulto)	10 (adulto)	10 (adulto)	-
20.30 a 21.30	-	-	-	-	-	-	-	10 (adulto)
21.00 a 22.00	20 (adulto)	10 (adulto)	20 (adulto)	10 (adulto)	10 (adulto)	10 (adulto)	10 (adulto)	-

Los alumnos inscritos en el último turno del curso 2008-2009 han tenido la posibilidad de renovar su plaza para el primer turno del curso 2009-2010.

Por lo que el número de plazas ofertadas que se reflejan en los cuadros anteriores han podido verse reducidas.

Gimnasia acuática para adultos

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

Objetivos

Mejora de las cualidades físicas básicas en el medio acuático (fuerza, flexibilidad, coordinación, equilibrio y ritmo).

Combinación de diversos métodos: acuatono, trabajo abdominal, circuitos aeróbicos, estiramientos y relajación.

Sesiones estructuradas con o sin música y con empleo de materiales de flotación y resistencia para aumentar la intensidad de los ejercicios.

Duración

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).

Dos sesiones por semana de 45 minutos cada una.

Cuota de inscripción

Períodos de medio curso 100,50 €.

Edades

Nacidos entre 1945 y 1991, ambos años inclusive.

Renovaciones

Del curso 08-09 al curso 09-10: Del 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

INSCRIPCIÓN MEDIO CURSO

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.

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.

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.



18-65 años

INSCRIPCIONES 2º PERIODO.

Desde el 25 de enero de 2010, de 10.00 a 13.30 horas, de lunes a viernes, y de 17.00 a 19.30 horas las tardes de martes y jueves en la sede social de la Agrupación.

Instalaciones, grupos y plazas

Instalación	Opción y Horario	Nº de Plazas
C.D.M. A. Maestro	L - X 09.30 h.	18
C.D.M. A. Maestro	L - X 15.15 h.	18
C.D.M. A. Maestro	L - X 16.00 h.	18
C.D.M. A. Maestro	L - X 16.45 h.	18
C.D.M. A. Maestro	M - J 09.30 h.	18
C.D.M. Palafox	L - X 09.30 h.	18
C.D.M. Palafox	M - J 09.30 h.	18
C.D.M. José Garcés	L - X 09.30 h.	30
C.D.M. José Garcés	L - X 10.15 h.	30
C.D.M. José Garcés	L - X 19.30 h.	30
C.D.M. José Garcés	L - X 20.15 h.	30
C.D.M. José Garcés	L - X 21.00 h.	30
C.D.M. José Garcés	M - J 19.30 h.	30
C.D.M. José Garcés	M - J 20.15 h.	30
C.D.M. José Garcés	M - J 21.00 h.	30
C.D.M. Siglo XXI	M - J 10.00 h.	18
C.D.M. Siglo XXI	M - J 10.45 h.	18
C.D.M. Siglo XXI	M - J 19.00 h.	18
C.D.M. Siglo XXI	M - J 19.45 h.	18
C.D.M. Siglo XXI	L - X 12.15 h.	18

Importante

Imprescindible saber nadar.

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 corresponde por su edad.

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 siguientes, han podido verse reducidas.



Descripción de la actividad Acuafitness

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

Contenidos a trabajar en la actividad:

- **Cardio – Aquagym:** circuitos aeróbicos compuestos por ejercicios de tonificación de alta intensidad.
- **Aquabuilding:** método cuyo objetivo es la musculación y la escultura del cuerpo mediante ejercicios en el medio acuático.
- **Aquabox:** actividad enérgica que consiste en la realización de ejercicios de manera coreografiados, que vienen del kick boxing (puños y patadas).
- **Acuastep:** introducimos el mundo del step al medio acuático.
- **Interval:** consiste en combinar trabajo de mayor intensidad con actividad moderada, combinando diferentes grupos musculares y tratado de forma aeróbica y coreográfica.
- **Acuaerobic.**

Duración

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).

Dos sesiones por semana de 45 minutos cada una.

Cuota de inscripción

Períodos de medio curso 100,50 €.

Edades

Nacidos entre 1954 y 1991.

Renovaciones (Alumnos interesados procedentes del Acuaerobic)

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

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

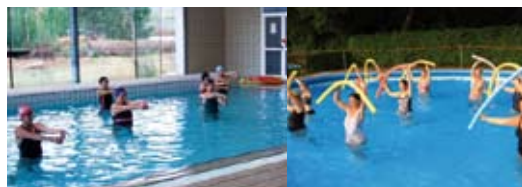
Inscripciones

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.



18-55 años

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

Del 24 de agosto al 11 de septiembre en la Agrupación Cesaraugusta.

A partir del 14 de septiembre, inscripción abierta en la Agrupación Cesaraugusta mientras haya plazas disponibles.

Horario durante los meses de julio y a partir 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.

Inscripción abierta hasta marzo de 2010.

Instalacion, grupos y plazas

Instalación	Opción y Horario	Nº de Plazas
C.D.M. Palafox	L - X 20.00 h.	18
C.D.M. Palafox	L - X 21.15 h.	18
C.D.M. Palafox	M - J 20.00 h.	18
C.D.M. Palafox	M - J 21.15 h.	18

Importante

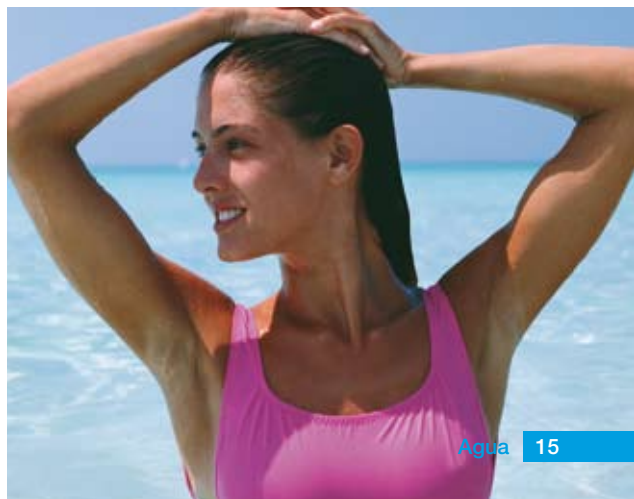
Imprescindible saber nadar

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

Para la inscripción de menores de edad, es necesaria la autorización por escrito de los padres o tutores.

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

Los alumnos inscritos en el último turno del 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.



Objetivos

Mejora de la condición física (Mejora de la resistencia cardiovascular, resistencia muscular, fuerza muscular, flexibilidad y composición corporal) a través del disfrute del medio acuático.

Interacción y comunicación entre los participantes de la actividad.

Grupos

Adultos: Dirigido a personas nacidas entre 1991 y 1955.

6 grupos de dos sesiones semanales.

5 grupos de una sesión semanal.

Duración

Se realizarán cuatro turnos bimensuales con dos clases o una clase semanal de 45 minutos en total.

1^{er} bimestre: del 1 de octubre al 30 de noviembre de 2009.

2^o bimestre: del 1 de diciembre de 2009 a 31 de enero de 2010.

3^{er} bimestre: del 1 de febrero a 31 de marzo de 2010.

4^o bimestre: del 1 de abril al 30 de mayo de 2010.

Cuota de inscripción

90 € / bimensual, dos sesiones semanales.

180 € / cuatrimestral, dos sesiones semanales.

48 € / bimensual, una sesión semanal.

96 € / cuatrimestral, una sesión semanal.

Renovaciones

1^{er} bimestre: del 1 junio al 31 de julio de 2009.

2^o bimestre: del 2 al 13 de noviembre de 2009.

3^{er} bimestre: del 4 al 15 de enero de 2010.

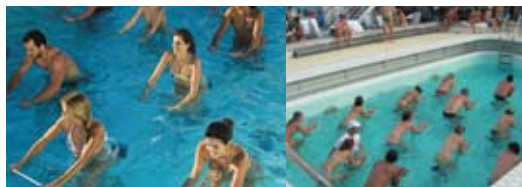
4^o bimestre: del 1 al 12 de marzo de 2010.

Inscripciones

A través de página web: www.aguactiva.es en la pestaña ACTIVIDADES (Hidrospinning) seleccionando horario e introduciendo sus datos.

1^{er} bimestre: Desde el 1 de septiembre.

2^o bimestre: Desde el 16 de noviembre.



18-54 años

3^{er} bimestre: Desde el 18 de enero.

4^o bimestre: Desde el 15 de marzo.

Información: de lunes a viernes de 10.30 a 12.00 horas en C/ Princesa, 10 y en los teléfonos 976 236 107 y 647 783 407.

Instalacion, grupos y plazas

Instalación	Opción y Horario	Nº de Plazas
C.D.M. Siglo XXI	M - J 09.15 - 10.00	15
C.D.M. Siglo XXI	M - J 14.15 - 15.00	15
C.D.M. Siglo XXI	M - J 15.00 - 15.45	15
C.D.M. Siglo XXI	M - J 15.45 - 16.30	15
C.D.M. Siglo XXI	M - J 20.30 - 21.15	15
C.D.M. Siglo XXI	M - J 21.15 - 22.00	15
C.D.M. Siglo XXI	V 13.00 - 13.45	15
C.D.M. Siglo XXI	V 13.45 - 14.30	15
C.D.M. Siglo XXI	V 17.30 - 18.15	15
C.D.M. Siglo XXI	V 18.15 - 19.00	15
C.D.M. Siglo XXI	V 19.00 - 19.45	15

Importante

No es necesario saber nadar.

Para que se constituyan los grupos será necesario al menos 8 inscritos para que pueda empezar la actividad.

Los alumnos inscritos en el último turno del 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)

Teléfonos: 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.

ACUAFITNESS | GIMNASIA ACUÁTICA

BLINCO GESTION DEPORTIVA, S.L.

C/ Antonio Maura, 23 Bajo

Teléfono: 976 486 608

E-mail: nt@blincodeporte.com

Web: www.blincodeporte.com

Horario: Lunes de 12.00 a 14.00 y de 16.00 a 18.30 horas, miércoles de 12.00 a 14.00 horas.

NATACIÓN TERAPÉUTICA

FEDERACIÓN ARAGONESA DE NATACIÓN

C/ Padre Marcellán, 15

Teléfono: 976 730 750

E-mail: anamartin@fanaragon.com

Web: www.fanaragon.com

Horario: De lunes a viernes de 10.00 a 12.00 horas y por las tardes de lunes a jueves de 17.00 a 19.00 horas.

NATACIÓN EN INVIERNO

AGUACTIVA, S.L.

C/ Princesa, 10

Teléfonos: 976 236 107 - 647 783 407

E-mail: atencion.cliente@aguactiva.es

Web: www.aguactiva.es

Horario: De lunes a viernes de 10.30 a 12.00 horas.

HIDROSPINNING

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.



Tenis, Pádel, Iniciación al Bádmin-ton.



Actividad física para adultos, Actividad física para mayores de 65 años, Gerontogimnasia, Aerofitness, Tai-chi.

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