

entra en
acción

ACTIVIDADES
DEPORTIVAS

08/09

AGUA



www.zaragozadeporte.com



CAJA INMACULADA ■



**Zaragoza
DEPORTE**

deporte es salud



socio
patrocinador:



deporte es corazón

Índice de actividades

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

Natación también en invierno

ENTIDAD GESTORA TÉCNICA:
Federación Aragonesa de Natación
976 730 750

Cuotas de inscripción

Programa de actividades	Cuotas de inscripción por actividad		Mínimo de alumnos para formación de grupo
Infantil 1: nacidos en 2004 y 2005	128,00 €/trimestre	-	4
Infantil 2: nacidos en 2000 y 2003	103,00 €/trimestre	152,00 €/octubre-junio	6
Infantil 3: nacidos en 1994 y 1999	103,00 €/trimestre	152,00 €/octubre-junio	8
Adultos: nacidos en 1993 y 1944	110,50 €/trimestre	157,50 €/octubre-junio	8
Mayores 65: nacidos en 1943 y anteriores	66,00 €/trimestre	-	8
Mejora de la condición física: nacidos entre 1993 y 1944	110,50 €/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 2007-2008 a 2008-2009.

Del 9 al 20 de junio de 2008.

Posibles cambios para Infantil y de Adultos a 25 y 26 de junio de 2008.

2^º trimestre: Del 3 al 14 de noviembre de 2008.

Posibles cambios de Adultos a Mejora: 19 y 20 de noviembre de 2008.



03-65 años

3^{er} trimestre: Del 2 al 13 de febrero de 2009.
Posibles cambios de Adultos a Mejora: 18 y 19 de febrero de 2009.

Inscripciones

(de plazas no cubiertas en renovación)

1^{er} trimestre y anuales:

- En Pabellón Príncipe Felipe, de 9.00 a 12.00 h. y de 16.00 a 18.00 h.
15 de julio de 2008, todas las opciones.
- En Federación Aragonesa de Natación, de 10.00 a 12.00 y de 17.00 a 19.00 h.
22 de julio de 2008, todas las opciones.
- En Pabellón Príncipe Felipe, de 17.00 a 19.00 h.
4 de septiembre de 2008, todas las opciones.

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

2^o trimestre:

- En Pabellón Príncipe Felipe, de 17.00 a 19.00 h.
2 de diciembre de 2008, todas las opciones.
- En Federación Aragonesa de Natación, de 10.00 a 12.00 y de 17.00 a 19.00 h.
10 y 11 de diciembre de 2008, todas las opciones.

3^{er} trimestre:

- En Pabellón Príncipe Felipe, de 17.00 a 19.00 h.
3 de marzo de 2009, todas las opciones.
- En Federación Aragonesa de Natación, de 10.00 a 12.00 y de 17.00 a 19.00 h.
10 y 11 de marzo de 2009, todas las opciones.

Instalaciones, horarios y plazas por actividades

Infantil 1 / Cursos trimestrales dos días por semana.

C.D.M. A. Maestro			C.D.M. Palafox		C.D.M. J. Garcés		Siglo XXI
Horario	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.

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

C.D.M. A. Maestro				C.D.M. Palafox			C.D.M. J. Garcés			Siglo XXI	
Horario	LyX	MyJ	V	LyX	MyJ	V	LyX	MyJ	V	MyJ	V
17.45 a 18.30	24	16	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 curso anual un día por semana.

C.D.M. A. Maestro				C.D.M. Palafox		C.D.M. J. Garcés		Siglo XXI	
Horario	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.

Niveles natacion 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.

Una vez conseguido éste el máximo nivel previsto 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			
	Palacio Deportes		Alberto Maestro		Palafox CDM		José Garcés		Siglo XXI		Alberto Maestro	Palafox CDM	José Garcés	Siglo XXI
Horario	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	-	-	-	-	-	11
08.30 a 09.15	11	-	-	12	-	-	-	-	-	11	12	-	-	-
09.15 a 10.00	-	-	12	-	-	11	-	-	-	11	-	-	-	-
10.00 a 10.45	11	11	12	-	11	11	11	11	11	-	12	-	-	-
10.45 a 11.30	11	11	12	-	-	-	-	11	11	-	-	-	-	-
11.30 a 12.15	-	11	12	-	-	11	-	-	11	11	-	-	-	-
13.00 a 13.45	11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13.45 a 14.30	11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15.15 a 16.00	-	11	-	-	-	11	-	-	-	-	-	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	-	24	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	-



Cursillos trimestrales - Dos días por semana											Cursillo anual - Un día por semana			
	Palacio Deportes		Alberto Maestro		Palafox CDM		José Garcés		Siglo XXI		Alberto Maestro	Palafox CDM	José Garcés	Siglo XXI
Horario	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	-	-	-	12	-	-	-
21.00 a 21.45	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11
21.15 a 22.00	-	11	-	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.

	Palacio Deportes		Alberto Maestro		CDM Palafox		Siglo XXI	CDM José Garcés
Horario	Ly X	My J	Ly X	My J	Ly X	My J	My J	Ly X
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	-
11.45 a 12.15	-	-	-	-	-	-	-	-
12.00 a 12.30	-	-	-	-	-	-	-	-
12.15 a 12.45	-	-	-	-	-	-	-	-
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.

Palacio Deportes			Alberto Maestro		CDM Palafox		CDM José Garcés		Siglo XXI	
Horario	LyX	MyJ	LyX	MyJ	LyX	MyJ	LyX	MyJ	LyX	MyJ
07.00 a 07.45	-	10	10	10	-	-	-	-	-	10
07.45 a 08.30	10	10	-	-	-	-	-	-	-	10
13.45 a 14.30	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-
15.15 a 16.00	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	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 2007-2008 han tenido la posibilidad de renovar su plaza para el primer turno o el anual del curso 2008-2009, por lo que el número de plazas ofertadas que se reflejan en los cuadros anteriores han podido verse reducidas.

Natación terapéutica

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 1991 y 1998.

ADULTOS: nacidos entre 1944 y 1990.

MAYORES DE 65 AÑOS: nacidos entre 1943 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.

ENTIDAD GESTORA TÉCNICA:
Blinco, Gestión Deportiva, S. L.
976 486 608

Cuota de inscripción

(Por alumno y trimestre, incluye reconocimiento médico).

JÓVENES: 109,00 €.

ADULTOS: 134,00 €.

MAYORES DE 65: 109,00 €.

Renovaciones

Temporada 2007-2008 a 2008-2009.

Del 9 al 20 de junio de 2008.

2^o trimestre: 3 al 14 de noviembre de 2008.

3^{er} trimestre: 2 al 13 de febrero de 2009.

Inscripciones

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

1^{er} trimestre: 14 de julio de 2008, 8 y 9 de septiembre de 2008.

2^o trimestre: 1 y 2 de diciembre de 2008.

3^{er} trimestre: 2 y 3 de marzo de 2009.



+ 10 años

Importante

Para que un grupo se constituya será necesario al menos 8 personas inscritas. **Es imprescindible saber nadar.** Se requieren conocimientos básicos

de crol y de espalda (coordinación de brazos, piernas y respiración). La temperatura del agua oscilará entre 26 y 28° C.

Instalaciones, horarios, grupos, edades y plazas

Palacio Deportes			CDM A. Maestro		CDM Palafox		Siglo XXI	
Horario	Ly X	My J	Ly X	My J	Ly X	My J	Ly X	My J
07.00 a 08.00	-	-	-	10	-	10 (adulto)	-	-
08.00 a 09.00	-	-	-	10	-	10 (adulto)	-	-
09.00 a 10.00	-	10 (adulto)	-	-	-	10 (adulto)	-	-
10.00 a 11.00	10 (adulto)	10 (adulto)	-	-	-	10 (adulto)	-	10 (adulto)
11.00 a 12.00	10 (adulto)	10 (adulto)	-	-	-	10 (+ 65 años)	-	10 (adulto)
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)	10 (joven)	10 (adulto)	10 (adulto)	10 (adulto)	-	-
20.30 a 21.30	-	-	-	-	-	-	-	10 (adulto)
20.00 a 21.00	-	-	10 (adulto)	-	-	-	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 2007-2008 han tenido la posibilidad de renovar su plaza para el primer turno del curso 2007-2008.

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 la condición física a través del ocio y la recreación en el medio acuático.

Dos sesiones por semana de 45 minutos cada una.

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

1^{er} trimestre: Del 1 de octubre de 2008 al 31 de diciembre de 2008.

2^º trimestre: Del 5 de enero del 2009 al 31 de marzo de 2009.

3^{er} trimestre: Del 1 de abril al 30 de junio de 2009.

Cuota de inscripción

Trimestre: 66,00 €.

Edades

Nacidos entre 1944 y 1990, ambos años inclusive.

Renovación

1^{er} trimestre: Del 16 de junio al 4 de julio de 2008.

2^º trimestre: Del 3 al 14 de noviembre de 2008.

3^{er} trimestre: Del 2 al 13 de febrero de 2009.

Inscripciones

1^{er} trimestre:

21 y 22 de julio de 2008 de 10.00 a 13.30 horas, de lunes a viernes, en la sede social de la Agrupación Cesaraugusta (Avda. Valencia, 47-49, pral. edif. Torresol).

A partir del 28 de julio de 2008 inscripciones ininterrumpidas, mientras haya plazas, en las oficinas de la Agrupación Cesaraugusta.

Horario durante los meses de julio y agosto: de 10.00 a 13.30 h.

Horario del 1 al 12 de septiembre de lunes a viernes en horario de 10.00 a 13.30 h. y de lunes a jueves de 17.00 a 19.30 h.

Horario a partir del 15 de septiembre: de 10.00 a 13.30 h. de lunes a viernes. Martes y jueves también de 17.00 a 19.30 h.

2^º trimestre:

Desde el 1 de diciembre de 2008, de 10.00 a 13.30, de lunes a viernes, y de 17.00 a 19.30 las tardes de martes y jueves en la sede social de la Agrupación.



18-64 años

3^{er} trimestre:

Desde el 4 de marzo de 2009, de 10.00 a 13.30 h. de lunes a viernes y de 17.00 a 19.30 h. las tardes de martes y jueves en la sede social de la Agrupación.

Inscripción abierta hasta marzo de 2009.

Instalaciones, grupos y plazas

Instalación	Opción y Horario	Nº de Plazas
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 20.15 h.	30
C.D.M. José Garcés	M - J 21.00 h.	30
C.D.M. A. Maestro	L - X 09.30 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. Palafox	L - X 09.30 h.	18
C.D.M. Palafox	M - J 09.30 h.	18
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

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 2007-08 han tenido la posibilidad de renovar su plaza para el curso 2008-09, por lo que el número de plazas ofertadas que se reflejan en los cuadros siguientes, han podido verse reducidas.



Duración

1^{er} cuatrimestre:

del 1 de octubre de 2008 al 29 de enero de 2009.

2^o cuatrimestre:

del 2 de febrero al 28 de mayo de 2009.

Dos sesiones por semana de 45 minutos cada una.

Cuota de inscripción

Cuatrimestre: 127,00 €.

Edades

Nacidos entre 1968 y 1992.

Renovaciones

1^{er} cuatrimestre: Del 16 de junio al 4 de julio de 2008.

2^o cuatrimestre: Del 1 al 12 de diciembre de 2008.

Inscripciones

1^{er} cuatrimestre: 21 y 22 de julio, de 10.00 a 13.30, de lunes a viernes, en la sede social de la Agrupación Cesaraugusta, (Avda. Valencia, 47-49, Edificio Torresol).

A partir del 28 de julio de 2008 inscripciones ininterrumpidas, mientras haya plazas, en las oficinas de la Agrupación Cesaraugusta.

Horario durante los meses de julio y agosto de 10.00 a 13.30 h.

Horario del 1 al 12 de septiembre de lunes a viernes en horario de 10.00 a 13.30 h y de lunes a jueves de 17.00 a 19.30 h.

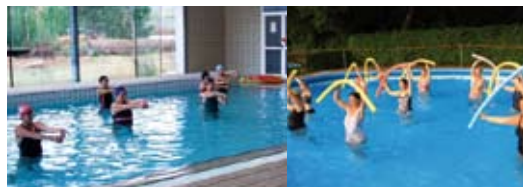
Horario a partir del 15 de septiembre: de 10.00 a 13.30 h. de lunes a viernes. Martes y jueves también de 17.00 a 19:30 h.

Inscripción abierta hasta marzo de 2009.

2^o trimestre: cuatrimestre: Del 8 al 16 de enero de 2009, de 10.00 a 13.30 h., de lunes a viernes y tardes de martes y jueves de 17.00 a 19.30 h. en la sede social.

Instalaciones, 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
C.D.M. José Garcés	M - J 19.30 h.	30



16-40 años

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 2007-08 han tenido la posibilidad de renovar su plaza para el primer cuatrimestre del curso 2008-09, 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 a través del disfrute del medio acuático (mejora de la resistencia cardiovascular, la fuerza y resistencia muscular y la composición corporal).

Interacción y comunicación entre los participantes de la actividad.

Grupos

Adultos: Dirigido a personas nacidas entre 1990 y 1954.

7 grupos de dos sesiones semanales.

5 grupos de 1 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 2008.

2º bimestre: del 1 de diciembre de 2008 a 31 de enero de 2009.

3^{er} bimestre: del 1 de febrero a 31 de marzo de 2009.

4^{er} bimestre: del 1 de abril al 30 de mayo de 2009.

Cuota de inscripción

90 € / bimensuales, dos sesiones semanales.

180 € / cuatrimestrales, dos sesiones semanales.

48 € / bimensuales, una sesión semanal.

96 € / cuatrimestrales, una sesión semanal.

Inscripciones

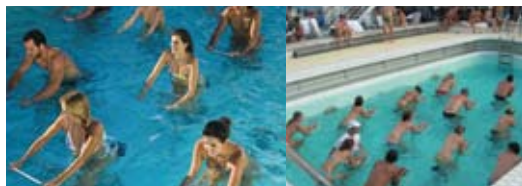
1^{er} bimestre: Desde el 15 de septiembre de 10.30 a 12.00 h.

2º bimestre: Desde el 17 de noviembre de 10.30 a 12.00 h.

3^{er} bimestre: Desde el 19 de enero de 10.30 a 12.00 h.

4º bimestre: Desde el 16 de marzo de 10.30 a 12.00 h.

De lunes a viernes en C/ Princesa 10, y en los teléfonos: 976 236 107 / 670 068 974.



18-54 años

Renovaciones

1^{er} bimestre: del 1 junio al 12 de septiembre de 2008.

2^o bimestre: del 3 al 14 de noviembre de 2008.

3^{er} bimestre: del 2 al 15 de enero de 2009.

4^o bimestre: del 2 al 13 de marzo de 2009.

Instalación, horarios y plazas

Piscina Siglo XXI.

Horarios	Plazas
	Martes y Jueves
08.30 - 09.15	15
09.15 - 10.00	15
14.15 - 15.00	15
15.00 - 15.45	15
15.45 - 16.30	15
20.30 - 21.15	15
21.15 - 22.00	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.

Horarios	Plazas
	Viernes
13.00 - 13.45	15
13.45 - 14.30	15
17.30 - 18.15	15
18.15 - 19.00	15
19.00 - 19.45	15

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 h. y martes y jueves de 17.00 a 19.30 h.

ACUAERÓBIC | 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 h. Miércoles de 12.00 a 14.00 h.

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 h. y por las tardes de lunes a jueves de 17.00 a 19.00 h.

NATACIÓN EN INVIERNO

AGUACTIVA, S.L.

C/ Princesa, 10

Teléfonos: 976 236 107 - 670 068 974

E-mail: atencion.cliente@aguactiva.es

Web: www.aguactiva.es

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

HIDROSPINNIING

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 h.

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 2007-2008 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 08/09

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..



Actividad física para
adultos, Actividad
física para mayores
de 65 años,
Gerontogimnasia,
Aeróbic joven,
Aeróbic de bajo
impacto, Tai-chi.

Para más información específica de estos programas puede llamar al teléfono 976 723 838
o consultar nuestra página web www.zaragozadeporte.com