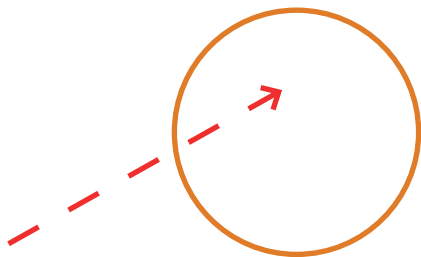
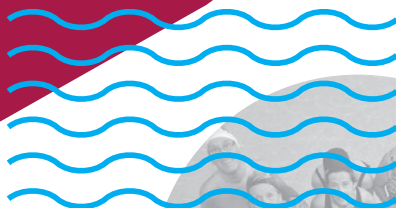
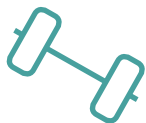




ACTIVIDADES  
DEPORTIVAS  
**ADULTOS**  
2019/2020



## NORMATIVA DE INSCRIPCIÓN ACTIVIDADES 2019-2020

Las inscripciones para las actividades se realizarán del 1 al 30 de junio en el Servicio Municipal de Deportes y a través de la web <http://www.teruel.es/CronosWeb> desde el 1 de junio hasta el 6 de septiembre estando en posesión de usuario y contraseña.

Aquellos grupos cuyas inscripciones superen el número de plazas ofertadas sortearán sus plazas el 9 de septiembre.

El periodo de pago será del 10 al 16 de septiembre.

Del 17 al 27 de septiembre se abrirá un segundo plazo de inscripción para cubrir las plazas que queden vacantes, el pago se hará en el momento de la inscripción.

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.

Las actividades de curso completo comenzarán el 1 de octubre de 2019 y finalizarán el 12 de junio de 2020.

**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, esta quedará anulada y la plaza será ocupada por la siguiente solicitud.

El Ayuntamiento está facultado para modificar puntualmente 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.

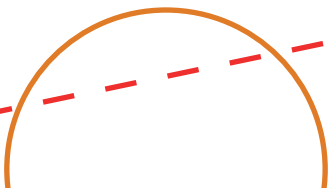
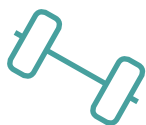
**NOTA IMPORTANTE:** en cumplimiento de la ordenanza fiscal, las bajas causadas en el desarrollo de la actividad no darán derecho en ningún caso al reintegro de la cuota satisfecha.

## AERODANCE

**Cuota** 82 €

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

GRUPO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
MAÑ	Planos sala superior	Lun-Mié	10:30 - 11:15	25
1	Planos sala superior	Lun-Mié	20:45 - 21:30	25
2	Planos sala superior	Mar-Jue	21:00 - 21:45	25
3	Viñas sala pista	Mar-Jue	19:00 - 19:45	25



## 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.

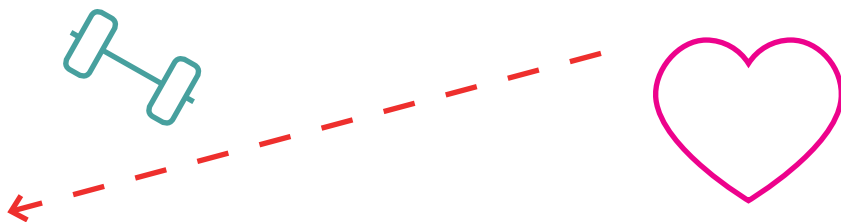
GRUPO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
MAÑ	Planos sala superior	Mar-Jue	9:45 - 10:30	15
1	Viñas sala pista	Lun-Mié	19:15 - 20:00	15
2	Viñas sala pista	Lun-Mié	20:00 - 20:45	15
3	Viñas sala pista	Mar-Jue	19:15 - 20:00	15
4	Viñas sala pista	Mar-Jue	20:00 - 20:45	15

## 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	15
MAÑ 2	Sala yoga Planos	Mar-Jue	11:00-11:45	15
PLA 1	Sala yoga Planos	Lun-Mié	19:15-20:00	15
PLA 2	Sala yoga Planos	Lun-Mié	20:00-20:45	15
PLA 3	Sala yoga Planos	Mar-Jue	19:15-20:00	15
PLA 4	Sala yoga Planos	Mar-Jue	20:00-20:45	15
VIÑ 1	Viñas sala pista	Lun-Mié	20:45-21:30	15
VIÑ 2	Viñas sala pista	Mar-Jue	20:45-21:30	15



## 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.

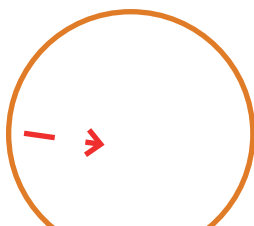
GRUPO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
MAÑ	Sala yoga Planos	Lun-Mié	9:45-10:30	15
1	Sala yoga Planos	Lun-Mié	20:45-21:30	15
2	Sala yoga Planos	Mar-Jue	20:45-21:30	15

## 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	50
2	San Fernando	Lun-Mié-Vie	10:15-11:00	50
3	San Fernando	Lun-Mié-Vie	19:00-19:45	50
4	San Fernando	Lun-Mié-Vie	19:45-20:30	50
5	San Fernando	Mar-Jue	20:00-21:00	50
6	C.S. Arrabal	Lun-Mié	17:30-18:30	25
7	Pabellón Las Viñas	Mar-Jue	18:00-19:00	30



## 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	50

# CURSOS DE NATACIÓN ADULTOS

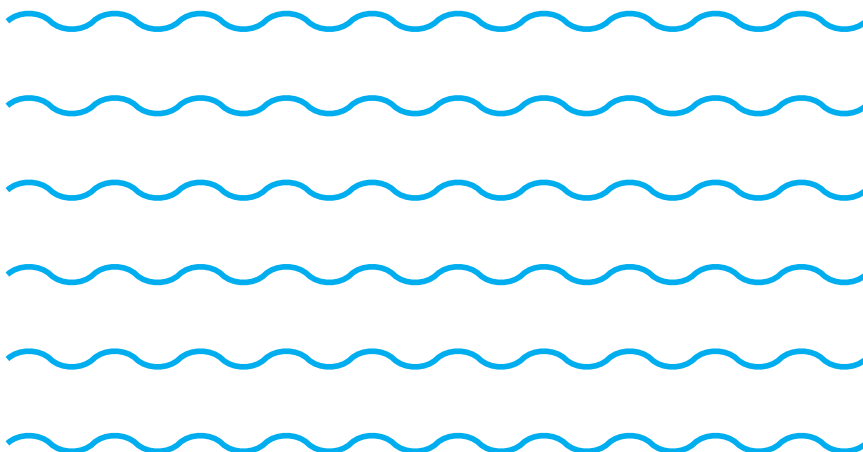
**Cuota abonados 30 € / Cuota no abonados 74,20 €**

## INICIACIÓN - PISCINA CLIMATIZADA

GRUPO	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PLAZAS
1	Mar-Jue	9:00-9:45	Octubre-Diciembre	10
2	Mar-Jue	20:30-21:15	Octubre-Diciembre	10
3	Mar	9:00-9:45	7 enero-9 junio	10
4	Mar-Jue	20:30-21:15	Enero-Marzo	10
5	Mar-Jue	20:30-21:15	Abril-Junio	10

## PERFECCIONAMIENTO - PISCINA CLIMATIZADA

GRUPO	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PLAZAS
1	Lun-Mié	20:30-21:15	Octubre-Diciembre	10
2	Vie	20:30-21:15	Octubre-Marzo	10
3	Jue	9:00-9:45	9 enero-11 junio	10
4	Lun-Mié	20:30-21:15	Enero-Marzo	10
5	Lun-Mié	20:30-21:15	Abril-Junio	10

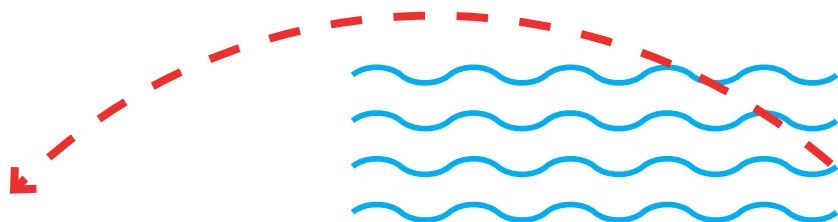


## EN FORMA EN EL AGUA

**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	24
2	Piscina climatizada	Mar-Jue	10:30-11:15	24
3	Piscina climatizada	Mar-Jue	11:15-12:00	24
4	Piscina climatizada	Mar-Jue	16:45-17:30	15
5	Piscina climatizada	Lun-Mié-Vie	12:00-12:45	24
6	Piscina climatizada	Lun-Mié-Vie	12:45-13:30	24



## 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	12
2	Piscina climatizada	Mié	16:45-17:30	12
3	Piscina climatizada	Vier	16:45-17:30	12



### 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 9:30 a 14:30  
y de 16:00 a 18:00 h.

Viernes de 9:30 a 14:30 h.

[www.teruel.es](http://www.teruel.es)