

Navarrete: ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2017

DEPORTIVAS

TOTAL-FIT (3 GRUPOS)

Descripción: actividad de tonificación muscular a nivel global con base musical

Intensidad: alta

Imparte: Jesús M^a Sáez García

Horario: 1. MAÑANA: martes y jueves 09:15 a 10:15
 2. TARDE 1: lunes y miércoles 18:00 a 19:00
 3. TARDE 2: lunes y miércoles 19:00 a 20:00

Duración: octubre-enero y/o febrero-mayo

Edad: a partir de 18 años

Requisitos: no se precisan conocimientos previos

Lugar: Antigua Biblioteca

Límite de plazas: 16

Precio: pago único de 100 €/cuatrimestre (empadronados en Navarrete), 120 €/cuatrimestre (Mancomunidad del Moncalvillo), 140 €/cuatrimestre (el resto)

PILATES

Descripción: actividad de tonificación muscular en la que se trabaja el desarrollo coordinado del cuerpo y la mente bajo el estricto control de la voluntad.

Intensidad: media

Imparte: Jesús M^a Sáez García

Horario: martes y jueves 17:45 a 18:45

Duración: octubre-enero y/o febrero-mayo

Edad: a partir de 18 años

Requisitos: Haber participado en la actividad durante el curso 2015-2016 o tener algo de práctica en la disciplina.

Lugar: Ático del Ayuntamiento

Límite de plazas: 16

Precio: pago único de 100 €/cuatrimestre (empadronados en Navarrete), 120 €/cuatrimestre (Mancomunidad del Moncalvillo), 140 €/cuatrimestre (el resto)

AERÓBIC Y STEP

Descripción: actividad que combina ambas disciplinas, a través de pasos de baile coreografiados se incrementa la intensidad con el uso del step o plataforma.

Intensidad: media-alta

Imparte: Jesús M^a Sáez García

Horario: Lunes y miércoles 20:00 a 21:00

Duración: octubre-enero y/o febrero-mayo

Edad: a partir de 16 años

Requisitos: No se precisan conocimientos previos

Lugar: Antigua Biblioteca

Límite de plazas: 16

Precio: pago único de 100 €/cuatrimestre (empadronados en Navarrete), 120 €/cuatrimestre (Mancomunidad del Moncalvillo), 140 €/cuatrimestre (el resto)

ZUMBA® FITNESS (4 GRUPOS)

Descripción: actividad que combina pasos de baile de ritmos latinos, entrenamiento aeróbico y ejercicios de resistencia y tonificación muscular.

Intensidad: media-alta

Imparte: Jesús M^a Sáez García (Mañana, Tarde 1 y Tarde 2) Leticia Saavedra Bastida (Tarde 3)

Horario: 1. MAÑANA: martes y jueves 10:30 a 11:15 (Antigua Biblioteca)
 2. TARDE 1: martes y jueves 19:00 a 19:45 (CEIP Ntra. Sra. del Sagrario)
 3. TARDE 2: martes y jueves 20:00 a 20:45 (CEIP Ntra. Sra. del Sagrario)

Duración: octubre-enero y/o febrero-mayo

Edad: a partir de 16 años

Requisitos: no se precisan conocimientos previos

Límite de plazas: 24

Precio: pago único de 100 €/cuatrimestre (empadronados en Navarrete), 120 €/cuatrimestre (Mancomunidad del Moncalvillo), 140 €/cuatrimestre (el resto)

ZUMBA® KIDS 1

Descripción: actividad que entrena la resistencia aeróbica y la motricidad a través de pasos de baile de ritmos latinos.

Intensidad: media

Imparte: Leticia Saavedra Bastida

Horario: martes 16:45 a 17:30

Duración: octubre-enero y/o febrero-mayo

Edad: de 4 a 9 años

Requisitos: no se precisan conocimientos previos

Lugar: CEIP Ntra. Sra. del Sagrario

Límite de plazas: 36

Precio: pago único de 50 €/cuatrimestre (empadronados en Navarrete), 60 €/cuatrimestre (Mancomunidad del Moncalvillo), 70 €/cuatrimestre (el resto)

ZUMBA® KIDS 2

Descripción: actividad que entrena la resistencia aeróbica y la motricidad a través de pasos de baile de ritmos latinos.

Intensidad: media

Imparte: Leticia Saavedra Bastida

Horario: jueves 16:45 a 17:30

Duración: octubre-enero y/o febrero-mayo

Edad: de 9 a 16 años

Requisitos: no se precisan conocimientos previos

Lugar: CEIP Ntra. Sra. del Sagrario

Límite de plazas: 36

Precio: pago único de 50 €/cuatrimestre (empadronados en Navarrete), 60 €/cuatrimestre (Mancomunidad del Moncalvillo), 70 €/cuatrimestre (el resto)

GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA

Descripción: método de ejercicio hipopresivo, postural-respiratorio, preventivo y estético.

Imparte: Carmen Ojanguren Santolaya

Horario: 1. MAÑANA: lunes y miércoles 10:00 a 10:30
 2. TARDE: martes y jueves 19:30 a 20:00
 3. TARDE: martes y jueves 20:00 a 20:30

Duración: octubre-enero y/o febrero-mayo

Edad: a partir de 16 años

Requisitos: personas sin patologías

Lugar: Ático del Ayuntamiento

Límite de plazas: 12

Precio: pago único de 60 €/cuatrimestre (empadronados en Navarrete), 70 €/cuatrimestre (Mancomunidad del Moncalvillo), 80 €/cuatrimestre (el resto)

ESPALDA SANA Y CONCIENCIA CORPORAL

Descripción: para personas que deseen educar y mejorar la postura, las condiciones de su espalda, de su salud y condición física general.

Intensidad: baja incrementando a media

Imparte: Carmen Ojanguren Santolaya

Horario: 1. MAÑANA: lunes y miércoles 10:30 a 11:30
 2. TARDE: martes y jueves 18:30 a 19:30
 3. TARDE: martes y jueves 20:30 a 21:30

Duración: octubre-enero y/o febrero-mayo

Edad: a partir de 16 años

Lugar: Ático del Ayuntamiento

Límite de plazas: 12

Precio: pago único de 110 €/cuatrimestre (empadronados en Navarrete), 130 €/cuatrimestre (Mancomunidad del Moncalvillo), 150 €/cuatrimestre (el resto)

ESPALDA SANA Y CONCIENCIA CORPORAL MAYORES DE 60 AÑOS

Descripción: para personas que deseen educar y mejorar la postura, las condiciones de su espalda, de su salud y condición física general.

Intensidad: baja

Imparte: Carmen Ojanguren Santolaya

Horario: 1. MAÑANA: lunes y miércoles 11:30 a 12:30

Duración: octubre-enero y/o febrero-mayo

Edad: a partir de 60 años

Lugar: Ático del Ayuntamiento

Límite de plazas: 12

Precio: pago único de 110 €/cuatrimestre (empadronados en Navarrete), 130 €/cuatrimestre (Mancomunidad del Moncalvillo), 150 €/cuatrimestre (el resto)

ESTIRAMIENTOS

Descripción: ejercicios suaves y mantenidos que favorecen la movilidad articular, la flexibilidad y la coordinación.

Imparte: Carmen Ojanguren Santolaya

Horario: 1. TARDE: martes 21:30 a 22:00

Duración: octubre-enero y/o febrero-mayo

Edad: a partir de 16 años

Requisitos: menores con permiso de los padres

Lugar: Ático del Ayuntamiento

Límite de plazas: 12

Precio: pago único de 30 €/cuatrimestre (empadronados en Navarrete), 40 €/cuatrimestre (Mancomunidad del Moncalvillo), 50 €/cuatrimestre (el resto)

YOGA

Descripción: ayuda a manejar mejor las tensiones, a relajarte, a que tu respiración sea más profunda y amplia, a sentirte más seguro y ágil en tu propio cuerpo, a calmar las emociones y a ganar serenidad mental.

Imparte: Noemí Ramajo Díaz

Horario: lunes y miércoles 16:45 a 18:00

Duración: octubre-enero y/o febrero-mayo

Edad: a partir de 16 años

Lugar: Antigua Biblioteca

Límite de plazas: 12

Precio: pago único de 110 €/cuatrimestre (empadronados en Navarrete), 130 €/cuatrimestre (Mancomunidad del Moncalvillo), 150 €/cuatrimestre (el resto)

PÁDEL

Descripción: es divertido, elimina el estrés, mejora la coordinación de movimientos, la elasticidad, los reflejos.

Imparte: Agua y Jardín

Horario:

2. NIÑOS 9-12 AÑOS: lunes y miércoles 19:00 a 20:00

3. ADULTOS Y MAYORES DE 12 AÑOS: lunes y miércoles 20:00 a 21:00

Duración: octubre-enero y/o febrero-mayo

Lugar: Pistas Municipales de Pádel

Límite de plazas: 8 niños, 4 adultos

Precio: pago único de 85 €/cuatrimestre (empadronados en Navarrete), 105 €/cuatrimestre (Mancomunidad del Moncalvillo), 125 €/cuatrimestre (el resto)

EDUCATIVAS

INGLÉS PARA ADULTOS

Descripción: clases de inglés en diferentes niveles para preparación de cara a la obtención de un título de inglés homologado según se definen en el Marco Común Europeo de Referencia de las Lenguas.

Imparte: Academia Teddy & Tinny

Horario: 1.INTERMEDIO: martes y jueves 21:00 a 22:00

Duración: octubre-enero y/o febrero-mayo

Edad: a partir de 18 años

Lugar: Calle Mayor Alta 10

Límite de plazas: 10

Precio: pago único de 110 €/cuatrimestre (empadronados en Navarrete), 80 €/cuatrimestre (empadronados en Navarrete en situación de desempleo -imprescindible presentar tarjeta-), 130 €/cuatrimestre (Mancomunidad del Moncalvillo), 150 €/cuatrimestre (el resto)

CLASES DE CONVERSACIÓN

Descripción: conversaremos en inglés y contaremos con una nativa.

Imparte: Academia Teddy & Tinny

Horario: lunes 20:30 a 21:30

Duración: octubre-enero y/o febrero-mayo

Edad: a partir de 16 años

Requisitos: nivel intermedio o avanzado

Lugar: Calle Mayor Alta 10

Límite de plazas: 8

Precio: pago único de 80 €/cuatrimestre (empadronados en Navarrete), 100 €/cuatrimestre (Mancomunidad del Moncalvillo), 120 €/cuatrimestre (el resto)

NORMATIVA

DURACIÓN. Las actividades (salvo excepciones) se dividen en **2 CUATRIMESTRES**, el primero de **octubre a enero** y el segundo de **febrero a mayo**, **debiéndose realizar la inscripción en los plazos correspondientes en septiembre y/o en enero.**

PLAZOS DE INSCRIPCIÓN

Primer cuatrimestre Empadronados en Navarrete: del **12 al 21 de septiembre**

El resto: del **22 al 28 de septiembre**

Segundo cuatrimestre Antiguos inscritos: del **9 al 18 de enero**

Nuevos inscritos: del **19 al 25 de enero**

INSCRIPCIONES Y DOCUMENTACIÓN. Las inscripciones se entregarán en las Oficinas Municipales junto con el justificante bancario (no aceptándose en caso de no aportar ambas cosas) y el resto de documentación en caso necesario (fotocopia del título de familia numerosa, certificado de empadronamiento en la Mancomunidad del Moncalvillo).

DESCUENTOS. 10% familia numerosa (deberá justificarse).
10% si el alumno se inscribe en 2 actividades a la vez.

20% si el alumno se inscribe en 3 o más actividades a la vez.

CALENDARIO. Las actividades del **primer cuatrimestre** comenzarán el 3 de octubre y terminarán el 31 de enero. Las actividades del **segundo cuatrimestre** comenzarán el 1 de febrero y terminarán el 31 de mayo. Las actividades se impartirán respetando el calendario escolar en cuanto a puentes, fiestas de Navidad y Semana Santa, o cualquier otra festividad nacional o local.

PLAZAS. Las actividades tienen plazas limitadas. Las plazas de las diferentes actividades quedarán ocupadas por riguroso orden de inscripción y justificante bancario.

BAJA. La no asistencia a clase durante dos semanas sin justificación al profesor supondrá la baja automática en la actividad sin derecho a la devolución de la cuota.

DEVOLUCIONES. Una vez haya comenzado la actividad no se devolverá el importe del curso aunque se deje de asistir por cualquier causa.

HORARIOS. Los horarios dispuestos pueden variar en función del número de inscritos y grupos resultantes. Si la actividad no cuenta con un mínimo de inscritos el Ayuntamiento se reserva el derecho de no realizarla.

El Ayuntamiento de Navarrete se reserva la facultad de suspender las actividades en determinados momentos, si otras actividades requieren el uso de las instalaciones destinadas a las clases.

SEGURO. Todos los usuarios de las actividades deportivas tendrán un seguro individual que cubrirá cualquier lesión ocasionada durante el desarrollo de las actividades. Es condición indispensable que las lesiones producidas durante el transcurso de la actividad sean informadas inmediatamente, no teniéndose en cuenta comunicaciones posteriores al transcurso de la sesión donde se hubiera producido.