

Programa Deportivo Municipal ALEGRIA-DULANTZI 2022-2023



Información e inscripciones hasta el **29 de julio en el Polideportivo Municipal (638-462390)**

* El pago se realizará a partir del 7 de septiembre (más información al inscribirse en polideportivo).

Inicio actividades a partir del 8 de septiembre.

*****AVISO**... ¿Quieres recibir toda la información de las actividades deportivas municipales durante el año? Accede a www.alegria-dulantzi.eus y clicas para darte de alta en **SPORTNEWS**. A partir de ahora no se buzonará la información. Sin embargo, si te das de alta, la recibirás de forma muy sencilla.

Empadronados/as en el Municipio y Municipios conveniados tendrán el precio con bonificación. Unidad familiar del municipio inscrita en 3 actividades 20 % descuento. En 4 o más actividades 30 %.

En la actividad de Yoga, cada persona máximo podrá inscribirse a 2 grupos. En Spinning máximo a 1 grupo.

Se establece plazo de anulación de inscripciones de 10 días si no se ha asistido. Pasado el plazo no se devolverá el importe.

Plazas limitadas. Si es necesario, SORTEO en el polideportivo el 2 de agosto a las 12:00 h. Empadronado/a siempre tendrá preferencia, así como personas inscritas a un solo grupo o actividad. **Los grupos con inscripción suficiente comenzarán a partir del 8 de SEPTIEMBRE.**

Jubilados y pensionistas empadronados cuyos ingresos no superen el salario mínimo interprofesional: bonificación extra del 25 %.

Nota: Posibilidad de acudir a clases sueltas siempre que en el grupo ese día haya plazas libres, abonando 4,60 €/sesión / con bonificación: 3,20 €/sesión.

* El Ayuntamiento de ALEGRIA-DULANTZI en cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de carácter Personal, le informa que sus datos personales serán incluidos en un fichero titularidad de esta entidad, cuya finalidad es la promoción entre la ciudadanía de los servicios, actividades, programas o instalaciones municipales. Puede ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación.

ACTIVIDAD Si aparece ** hay que llevar esterilla propia	DÍA	HORA	LUGAR	PLAZAS	PRECIO TRIMESTRE	Con bonificación
HIPOPRESIVOS **	Martes y Jueves	18:20 – 19:00	Casa Deporte	12	47,50 €	33,25 €
TRX + CARDIO HITT**	Lunes y miércoles	18:00 – 18:45	Casa Deporte	8	54 €	37,80 €
GAP **	Lunes y miércoles	20:10 – 21:10	Gimnasio Rojo	18	47,50 €	33,25 €
GIMNASIA MANTENIMIENTO **	Lunes, miércoles y viernes	10:30 – 11:30	Casa Deporte	15	59 €	41,30 €
PILATES+STRETCHING+ESPALDA **	Martes y jueves	10:45 – 11:45	Casa Deporte	14	54 €	37,80 €
PILATES **	Martes y jueves	20:05 – 21:05	Casa Deporte	14	54 €	37,80 €
HATHA YOGA 1 **	Martes	10:00 – 11:30	Yoga Devy Eskola	11	54,40 €	38,10 €
HATHA YOGA 2 **	Jueves	10:00 – 11:30	Yoga Devy Eskola	11	54,40 €	38,10 €
HATHA YOGA 3 **	Lunes	19:00 – 20:30	Yoga Devy Eskola	11	54,40 €	38,10 €
HATHA YOGA 4 **	Martes	19:00 – 20:30	Yoga Devy Eskola	11	54,40 €	38,10 €
HATHA YOGA 5 **	Miércoles	19:00 – 20:30	Yoga Devy Eskola	11	54,40 €	38,10 €
HATHA YOGA 6 **	Jueves	19:00 – 20:30	Yoga Devy Eskola	11	54,40 €	38,10 €
YOGA PARA MAYORES	Miércoles	12:00 – 13:00	Centro Rural	12	6,93 €	4,85 €
PUMP **	Martes y jueves	20:10 – 21:10	Gimnasio Rojo	15	54 €	37,80 €
SPINNING 1	Martes y jueves	9:40 – 10:40	Casa Deporte	10	54 €	37,80 €
SPINNING 2	Lunes y miércoles	19:00 – 20:00	Casa Deporte	10	54 €	37,80 €
SPINNING 3	Martes y jueves	19:00 – 20:00	Casa Deporte	10	54 €	37,80 €
ZUMBA	Lunes, miércoles y viernes	19:00 – 20:00	Gimnasio Rojo	18	59 €	41,30 €
A POR LOS 100 – 1	Lunes, miércoles y viernes	11:35 – 12:35	Casa Deporte	12	20,70 €	14,50 €
A POR LOS 100 – 2	Martes y jueves	12:00 – 12:45	Centro Rural	12	10,40 €	7,28 €
GIMNASIA TERCERA EDAD **	Lunes, miércoles y viernes	12:00 – 13:00	Casa Deporte	12	20,70 €	14,50 €
PATINAJE INICIACIÓN	Jueves	17:45 – 18:45	Polideportivo	16	24,50 €	17,15 €
PATINAJE PERFECCIONAMIENTO	Jueves	18:45 – 19:45	Polideportivo	16	24,50 €	17,15 €
CURSO PREVENCIÓN PATOLOGÍA DE ESPALDA ** Dirigido por Fisioterapeuta	1 día/semana 90 % en lunes. 10 % en martes.	19:00 – 20:00	Casa de Cultura	12	31,00 €	21,70 €
JUDO JUVENIL Si has hecho Judo en el Colegio, ahora puedes seguir. A partir de 12 años.	Jueves	18:30 h-20:00 h	Gimnasio Rojo	15	39,25 €	27,48 €

¿Te gusta hacer deporte en grupo? ¿No tienes grupo o tienes grupo pero no un lugar para practicarlo? Ahora tienes una oportunidad. Disfruta con tu nuevo grupo haciendo deporte en el Polideportivo. Podrás jugar partidillos o putxes. A partir de 16 años sin límite de edad. Precio: 18,00 €/trimestre / Con bonificación: 12,60 €/trimestre.

- **Grupo Baloncesto**... Lunes de 18:45 h a 19:45 h.
- **Grupo de Fútbol Sala**... Martes de 19:45 h a 20:45 h.
- **Grupo de Frontenis**... Jueves de 19:45 h a 20:45 h.

*** En todos los casos mínimo 8 personas. Máximo 15.

¡Elige el que más te guste!

FITNESS... Monitor: Preparación de tablas y guía. Más información al inscribirse al gimnasio. 4 h/semana. Calendario en instalación. Para socios del gimnasio y con carnet deportivo. En Gimnasio de Musculación.