

PROGRAMA DEPORTIVO DE ACTIVIDADES 2009 - 2010

ACTIVIDAD	TEMPORALIZACIÓN	DÍAS / HORAS	LUGAR	CUOTA DE INSCRIPCIÓN
GIMNASIA PENSIONISTAS	PERIODOS: (01-10-2009 / 30-06-2010) 1º.- 01-10-2009 / 18-12-2009 (11 Semanas) 2º.- 11-01-2010 / 26-03-2010 (10 Semanas) 3º.- 05-04-2010 / 25-06-2010 (12 Semanas)	1- LUNES - MIÉRCOLES - VIERNES: ☉ MÓDULO A : 11.00 a 12.00 h. ☉ MÓDULO B : 12.00 a 13.00 h.	GIMNASIO IKIO	Curso completo..... 28,00 €
		2- MARTES - JUEVES - VIERNES: ☉ MÓDULO A : 10.00 a 11.00 h. ☉ MÓDULO B : 11.00 a 12.00 h.		
GIMNASIA PENSIONISTAS	PERIODOS: (05-10-2009 / 30-06-2010) 1º.- 05-10-2009 / 18-12-2009 (11 Semanas) 2º.- 11-01-2010 / 26-03-2010 (10 Semanas) 3º.- 05-04-2010 / 25-06-2010 (12 Semanas)	1- LUNES - MIÉRCOLES - VIERNES: ☉ MÓDULO A : 11.00 a 12.00 h.	GIMNASIO METROPOLIS	Curso completo..... 28,00 €
GIMNASIA DULCE	PERIODOS: (01-10-2009 / 30-06-2010)	1- MARTES - JUEVES:(2H a la Sem.) ☉ MÓDULO A : 10.00 a 11.00 h. ☉ MÓDULO B : 20.30 a 21.30 h.	GIMNASIO IKIO	Periodo..... 45 € Curso completo.....100,00 €
GIMNASIA DULCE	PERIODOS: (05-10-2009 / 30-06-2010)	1- MARTES - JUEVES:(2H a la Sem.) ☉ MÓDULO A : 19.00 a 20.00 h.	GIMNASIO METROPOLIS	Periodo..... 45 € Curso completo.....100,00 €
GIMNASIA RITMICA	PERIODOS: (05-10-2009 / 30-06-2010)	1- MARTES - JUEVES : ☉ MÓDULO A : 18.00 a 19.00 h	GIMNASIO IKIO	Curso completo.....65,00 €
GIMNASIA EN ALDEAS	PERIODOS: (05-10-2009 / 30-06-2010)	- De LUNES a JUEVES - TARDES : 2H a la Semana	Zagrilla, Esparragal, Lagunillas,	Cuota completa..... 22,00 €

			Zamoranos.	
GIMNASIA DE PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE OSTEOPOROSIS	PERIODOS: (05-10-2009 / 30-06-2010) 1º.- 05-10-2009 / 18-12-2009 (11 Semanas) 2º.- 11-01-2010 / 26-03-2010 (10 Semanas) 3º.- 05-04-2010 / 25-06-2010 (12 Semanas)	1- LUNES – JUEVES: ⊗ MÓDULO A : 09.30 a 10.30 h	PABELLÓN CUBIERTO	Periodo.....50,00€
EDUCACION FÍSICA DE BASE (PSICOMOTRICIDAD)	COMIENZO : 20-10-2009	1- MARTES - JUEVES : ⊗ MÓDULO A : 16.30 a 17.30 h	GIMNASIO COLEGIO HH. MARISTAS	Cuota completa65,00€
YOGA	PERIODOS: (05-10-2009 / 30-06-2010) 1º.- 01-10-2009 / 18-12-2009 (11 Semanas) 2º.- 11-01-2010 / 26-03-2010 (10 Semanas) 3º.- 05-04-2010 / 25-06-2010 (12 Semanas) Espiri Romero	1- LUNES – MIÉRCOLES : ⊗ MÓDULO A : 20.00 a 21.00 h.	PABELLON CUBIERTO	Cuota Trimestral..... 50,00 €
AEROBIC ADULTOS	PERIODOS: (01-10-2009 / 30-06-2010)	1- LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES: - MAÑANAS : 3 H a la Semana ⊗ MÓDULO A : 10.00 a 11.00 h.	GIMNASIO IKIO	Periodo.....60,00€
		<u>TARDES 2 HORAS/SEMANA</u> (A ELEGIR DOS DIAS)		Curso completo.....65,00 €
		1- LUNES-MARTES-MIÉRCOLES-JUEVES: ⊗ MÓDULO A : 19:30 a 20:30 h. 2- LUNES-MIÉRCOLES-JUEVES: ⊗ MÓDULO B : 20:30 a 21:30 h. 3- LUNES-MARTES-MIÉRCOLES-JUEVES: ⊗ MÓDULO C : 21:30 a 22:30 h..		Periodo.....45,00€ Curso Completo.....100,00€

FITNESS MAYORES (Maquinas)	PERIODOS: (01-10-2009 / 30-06-2010) 1º.- 01-10-2009 / 18-12-2009 (11 Semanas) 2º.- 11-01-2010 / 26-03-2010 (10 Semanas) 3º.- 05-04-2010 / 25-06-2010 (12 Semanas)	<u>MAÑANAS O TARDES : 2 HORAS/SEMANA</u> - DE LUNES A VIERNES: ☉ ELEGIR DÍA Y HORARIO	GIMNASIO IKIO	Periodo 60,00€ Requisito: Sólo mayores.
FITNESS MAYORES (Maquinas)	PERIODOS: (05-10-2009 / 30-06-2010) 1º.- 05-10-2009 / 18-12-2009 (11 Semanas) 2º.- 11-01-2010 / 26-03-2010 (10 Semanas) 3º.- 05-04-2010 / 25-06-2010 (12 Semanas)	<u>MAÑANAS : 3 HORAS/SEMANA</u> - LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES ☉ 11.00 a 12.00 h	GIMNASIO METRÓPOLIS	Curso completo.....28,00€
FITNESS ADULTOS	PERIODOS: (01-10-2009 / 30-06-2010) 1º.- 01-10-2009 / 18-12-2009 (11 Semanas) 2º.- 11-01-2010 / 26-03-2010 (10 Semanas) 3º.- 05-04-2010 / 25-06-2010 (12 Semanas)	<u>MAÑANAS : 3 HORAS/SEMANA</u> - LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES ☉ 10.00 a 11.00 h	GIMNASIO METRÓPOLIS	Periodo.....60,00€ Curso Completo.....150,00€
FITNESS ESTUDIANTES (10 % CARNET JOVEN)	PERIODOS: (01-10-2009 / 30-06-2010) 1º.- 01-10-2009 / 18-12-2009 (11 Semanas) 2º.- 11-01-2010 / 26-03-2010 (10 Semanas) 3º.- 05-04-2010 / 25-06-2010 (12 Semanas)	<u>TARDES : 2 HORAS/SEMANA</u> - MARTES Y JUEVES ☉ 17.00 a 18.00 h	GIMNASIO METRÓPOLIS	Periodo.....45,00€ Curso Completo.....100,00€
MANTENIMIENTO Y CICLO INDOOR	PERIODOS: (01-10-2009 / 30-06-2010) 1º.- 01-10-2009 / 18-12-2009 (11 Semanas) 2º.- 11-01-2010 / 26-03-2010 (10 Semanas) 3º.- 05-04-2010 / 25-06-2010 (12 Semanas)	1- LUNES - MARTES - JUEVES: ☉ MÓDULO A : 10.00 a 11.00 h.	GIMNASIO METRÓPOLIS	Periodo.....60,00€ Curso Completo.....150,00€

KARATE INFANTIL	PERIODOS: (01-10-2009 / 30-06-2010)	- LUNES Y MIERCOLES ⌚ 18.00 a 19 .00 h	GIMNASIO IKIO	Mes.....25,00 €
------------------------	--	--	--------------------------------	------------------------

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES / TFNO. 957708510
C. ELECTRÓNICO: zonajoven@aytopriegodecordoba.es - **WEB:** www.deportedepriego.com