

TEMPORADA 2011 - 2012

PROGRAMA DE ACTIVIDADES (avance)

PROGRAMA DE ESCUELAS DEPORTIVAS

ÁREA DEPORTIVA C.U. RABANALES
Z.D. LA ARETÉ / Z.D. MONTE CRONOS / Z.D. PISCINAS

| niveles | NATAción DEPORTIVA | | inicio | niveles | edad | NATAción INFANTIL* | | inicio |
|------------------|--------------------|---------------|--------|------------|--------|--------------------|---------------|--------|
| DEB - INIC - AVA | mar / jue | 08:00 / 09:00 | 16-sep | DEB / AVA | 3/12 a | lun / mie | 17:30 / 18:15 | 16-sep |
| DEB - INIC - AVA | mar / jue | 09:00 / 10:00 | 16-sep | DEB / PERF | 3/14 a | lun / mie | 18:15 / 19:00 | 16-sep |
| DEB - INIC - AVA | lun / mie | 14:00 / 15:00 | 16-sep | DEB / AVA | 3/12 a | mar / jue | 17:30 / 18:15 | 16-sep |
| DEB - INIC - AVA | lun / mie | 15:00 / 16:00 | 16-sep | DEB / PERF | 3/14 a | mar / jue | 18:15 / 19:00 | 16-sep |
| INIC - AVA | mar / jue | 19:00 / 20:00 | 16-sep | DEB / AVA | 3/12 a | vie | 17:30 / 18:30 | 16-sep |
| INIC - AVA | vie | 19:30 / 20:30 | 16-sep | DEB / PERF | 3/14 a | vie | 18:30 / 19:30 | 16-sep |
| DEB - INIC - AVA | lun / mie | 20:00 / 21:00 | 16-sep | DEB / AVA | 3/12 a | sáb | 10:30 / 11:30 | 16-sep |
| DEB - INIC | lun / mie | 21:00 / 22:00 | 16-sep | DEB / AVA | 3/12 a | sáb | 11:30 / 12:30 | 16-sep |
| AVA - PERF | mar / jue | 21:00 / 22:00 | 16-sep | DEB / PERF | 3/14 a | sáb | 12:30 / 13:30 | 16-sep |

* EDADES: desde los 3 a los 14 años

PROGRAMA - SALUD Y OCIO

ÁREA DEPORTIVA C.U. RABANALES
Z.D. LA ARETÉ / Z.D. MONTE CRONOS / Z.D. PISCINAS

| NATAción ESPALDA - adultos | | inicio | NATAción FITNESS | | inicio |
|--------------------------------------|---------------|--------|-------------------------------------|---------------|--------|
| lun / mie | 09:00 / 10:00 | 16-sep | lun / mie | 10:00 / 11:00 | 16-sep |
| mar / jue | 15:00 / 16:00 | 16-sep | mar / jue | 15:00 / 16:00 | 16-sep |
| lun / mie | 19:00 / 20:00 | 16-sep | lun / mie | 19:00 / 20:00 | 16-sep |
| vie | 19:30 / 20:30 | 16-sep | mar / jue | 20:00 / 21:00 | 16-sep |
| mar / jue | 20:00 / 21:00 | 16-sep | vie | 19:30 / 20:30 | 16-sep |
| lun / mie | 21:00 / 22:00 | 16-sep | | | |
| NATAción ESPALDA - 12/16 años | | inicio | SOFTGYM - protege tu espalda | | inicio |
| mar / jue | 19:00 / 20:00 | 01-oct | mar / jue | 19:30 / 20:30 | 16-sep |
| PSICOMOTRICIDAD INFANTIL | | inicio | HARDGYM - ponte a tono | | inicio |
| vie | 16:30 / 18:30 | 01-oct | mar / jue | 18:00 / 19:30 | 01-oct |
| AULA DE CORREDORES | | inicio | | | |
| lun | 19:30 / 21:30 | 01-oct | | | |

ÁREA DEPORTIVA C.U. MENÉNDEZ PIDAL

Z.D. MENÉNDEZ PIDAL

| niveles | TENIS ADULTOS | | inicio |
|----------|---------------|---------------|--------|
| AVAN | lun / mar | 13:30 / 14:30 | 16-sep |
| INIC | lun / mar | 14:30 / 15:30 | 16-sep |
| DEB | lun / mie | 18:30 / 19:30 | 16-sep |
| INIC | mar / jue | 18:30 / 19:30 | 16-sep |
| AVAN | lun / mie | 19:30 / 20:30 | 16-sep |
| DEB-INIC | mar / jue | 19:30 / 20:30 | 16-sep |
| INIC | lun / mie | 20:30 / 21:30 | 16-sep |
| AVAN | mar / jue | 20:30 / 21:30 | 16-sep |

Z.D. COLEGIOS MAYORES UNIVERSITARIOS

| niveles | TENIS ADULTOS | | inicio |
|---------|---------------|---------------|--------|
| DEB | mar / jue | 16:00 / 17:00 | 16-sep |
| PERF | mar / jue | 20:00 / 21:30 | 16-sep |

| niveles | edad | TENIS - RENDIMIENTO | | inicio |
|---------|--------|---------------------|---------------|--------|
| COMPT | + 9 a | mar / jue / vie | 17:00 / 18:30 | 16-sep |
| COMPT | + 12 a | mar / jue / vie | 18:30 / 20:00 | 16-sep |
| COMPT | + 16 a | mar / jue | 20:00 / 21:30 | 16-sep |

NIVELES ENSEÑANZA

| | |
|-------|---------------|
| COMPT | COMPETICIÓN |
| TECN | TECNIFICACIÓN |

| | |
|------|-------------------|
| PERF | PERFECCIONAMIENTO |
| AVA | AVANZADOS |
| INIC | INICIADOS |
| DEB | DEBUTANTES |



PLAZOS DE INSCRIPCIÓN

C.UCO. - a partir del 5 de septiembre
Con TD - a partir del 6 de septiembre
Otros - a partir del 9 de septiembre

| niveles | edad | ESC.BASE - DPS. RAQUETA | | inicio |
|----------|---------|-------------------------|---------------|--------|
| DEB | 3 / 5 a | vie | 16:30 / 18:00 | 16-oct |
| niveles | edad | TENIS INFANTIL | | inicio |
| DEB-INIC | 6/12 a | mar / jue | 17:30 / 18:30 | 16-sep |
| INIC-AVA | 11/15 a | mar / jue | 18:30 / 19:30 | 16-sep |
| DEB | 6/9 a | vie | 18:00 / 19:30 | 01-oct |
| INIC | 9/12 a | sáb | 10:00 / 11:30 | 16-sep |
| INIC | 6/9 a | sáb | 11:30 / 13:00 | 16-sep |

| niveles | edad | PÁDEL INFANTIL | | inicio |
|----------|--------|----------------|---------------|--------|
| INIC | 9/12 a | sáb | 10:00 / 11:30 | 16-sep |
| DEB-INIC | 6/9 a | sáb | 11:30 / 13:00 | 16-sep |

| ACTIVIDAD | SS / S | H/S | CUOTA MENSUAL* | |
|------------------------------|--------|-----|----------------|---------|
| | | | PVP | PB* |
| AULA DE CORREDORES | 1 d | 2,0 | 29,10 € | 23,20 € |
| ESC. BASE - RAQUETA | 1 d | 1,5 | 20,40 € | 17,10 € |
| HARDGYM - ponte a tono | 2 ds | 2,0 | 36,30 € | 29,20 € |
| NATAción DEPORTIVA | 1 d | 1,0 | 17,70 € | 14,00 € |
| NATAción DEPORTIVA | 2 ds | 2,0 | 29,10 € | 23,20 € |
| NATAción INFANTIL | 1 d | 1,0 | 16,40 € | 13,60 € |
| NATAción INFANTIL | 2 ds | 1,5 | 27,30 € | 22,70 € |
| NATAción-ESPALDA | 1 d | 1,0 | 17,70 € | 14,00 € |
| NATAción-ESPALDA | 2 ds | 2,0 | 29,10 € | 23,20 € |
| NATAción-FITNESS | 1 d | 1,0 | 17,70 € | 14,00 € |
| NATAción-FITNESS | 2 ds | 2,0 | 29,10 € | 23,20 € |
| PÁDEL INFANTIL | 1 d | 1,5 | 20,40 € | 17,10 € |
| PSICOMOTRICIDAD INFANTIL | 1d | 2,0 | 27,30 € | 22,70 € |
| SOFTGYM - protege tu espalda | 2 ds | 2,0 | 29,10 € | 23,20 € |
| TENIS ADULTOS | 2 ds | 2,0 | 29,10 € | 23,20 € |
| TENIS INFANTIL | 1 d | 1,5 | 20,40 € | 17,10 € |
| TENIS INFANTIL | 2 ds | 2,0 | 27,30 € | 22,70 € |
| TENIS - RENDIMIENTO | 2 ds | 3,0 | 62,50 € | 50,00 € |
| TENIS - RENDIMIENTO | 3 ds | 4,5 | 93,75 € | 75,00 € |

*P.B. - Precio Bonificado para clientes titulares de Tarjeta Deportiva

* CUOTA MENSUAL SIN COMPROMISO DE PERMANENCIA