

# TEMPORADA 2011 - 2012

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES

### 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        | 14:00 / 15:00 | 16-sep |
| lun / mie                  | 19:00 / 20:00 | 16-sep | mar / jue        | 15:00 / 16:00 | 17-sep |
| vie                        | 19:30 / 20:30 | 16-sep | lun / mie        | 19:00 / 20:00 | 16-sep |
| mar / jue                  | 20:00 / 21:00 | 16-sep | mar / jue        | 20:00 / 21:00 | 16-sep |
| lun / mie                  | 21:00 / 22:00 | 16-sep | vie              | 19:30 / 20:30 | 16-sep |

| SOFTGYM - protege tu espalda |               | inicio |
|------------------------------|---------------|--------|
| mar / jue                    | 19:30 / 20:30 | 16-sep |

#### 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        |



| niveles | edad    | ESC.BASE - DPS. RAQUETA |               | inicio |
|---------|---------|-------------------------|---------------|--------|
| DEB     | 3 / 5 a | vie                     | 16:30 / 18:00 | 01-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 |

##### 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

| 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 € |
| 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 € |
| 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