

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS MUNICIPALES (A+D)

## INFORMACIÓN

DEL 11 AL 15 DE SEPTIEMBRE

## MATRICULACIÓN

A PARTIR DEL 11 DE SEPTIEMBRE

## TEMPORALIZACIÓN

DEL 25 DE SEPTIEMBRE AL 20 JULIO

CURSO DE A+D TALLERES DEPORTIVOS  
HASTA EL 15 DE JUNIO

## INFORMACIÓN ADICIONAL

PALACIO DE LOS DEPORTES - Calle las Fuentes 12  
Tfo: **976 78 72 62** - Mail: **deportes@ayto-utebo.es**

## TARIFAS

**MATRÍCULA: 22,70 €**

En todos los talleres de actividades deportivas,  
excepto abonados a la piscina

**TALLERES DEPORTIVOS A + D: 2 PAGOS DE 15 € AL TRIMESTRE**  
Actividades físicas básicas para grupos de edad, a partir de los 3 años

**A + D MANTENIMIENTO: 45 € AL TRIMESTRE**  
Paquete de actividades físicas variadas de intensidad media-baja.  
Incluye los Talleres Deportivos A+D

**A + D AEROPLUS: 45 € AL TRIMESTRE**  
Paquete de actividades físicas variadas de intensidad media-alta.  
Incluye los Talleres Deportivos A+D

**A + D TOTAL: 60€ AL TRIMESTRE**  
(A+D Mantenimiento) + (A+D Aeroplus) + (Talleres Deportivos A+D)

**PROGRAMA GRATUITO**  
Será necesario estar jubilado para realizar la actividad de 3ª Edad.

**PROGRAMA CHALLENGE.**  
Programa gratuito especial jóvenes de 14 a 18 años.

**NUEVOS TALLERES**  
Con el objetivo de incorporar aquellos sectores de población con intereses concretos se programarán nuevos talleres con contenidos diversos con un máximo de ocho sesiones de una hora de duración al precio de 20,00 € por Taller

Nota. - Los Talleres A+D, darán comienzo el 15 de Septiembre del año en curso y finalizarán el 15 de Junio del año siguiente



Ayuntamiento de  
**Utebo**

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS MUNICIPALES (A+D)

## PABELLÓN PALACIO DE LOS DEPORTES

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30	TABATA	ABDOMINALES LUMBARES	PILATES	TONIFICACIÓN GENERAL (BODY-TONO)	NORDIC WALKING
11:30	ALDULTOS MAYORES	ALDULTOS MAYORES	ALDULTOS MAYORES	ALDULTOS MAYORES	
15:30	TALLER DEPORTIVO 1º INFANTIL	TALLER DEPORTIVO 2º INFANTIL		TALLER DEPORTIVO 3º INFANTIL	
16:30	NIÑOS PADRES	MAMAS Y BEBES	TALLER DEPORTIVO PRIMARIA		YOGA PRIMARIA
18:00	BODYTONO CHALLENGE RELAJACIÓN	ESGRIMA CHALLENGE	BÁDMINTON CHALLENGE	NORDIC WALKING (17:30 h.)	BAILE EN LÍNEA
19:00	TONIFICACIÓN	RETO	BÁDMINTON	PILATES	
20:00	HIPOPRESIVOS	CARDIO MUSIC	BODY-TONO		TAICHI

## PABELLÓN JUAN DE LANUZA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30	PILATES	TABATA	TONIFICACIÓN GENERAL	ABDOMINALES LUMBARES	NORDIC WALKING
10:30	ALDULTOS MAYORES	ALDULTOS MAYORES	ALDULTOS MAYORES	ALDULTOS MAYORES	
15:30	TALLER DEPORTIVO PRIMARIA		TALLER DEPORTIVO INFANTIL		
16:30	NUEVOS TALLERES		PILATES	ESCALADA INFANTIL PRIMARIA	
18:00	HIPOPRESIVOS	ABDOMINALES LUMBARES	NORDIC WALKING	BAILE EN LÍNEA	
				ESCALADA CHALLENGE	
19:00	TONIFICACIÓN GENERAL	ESTIRAMIENTOS		AUTOCUIDADO	RELAJACIÓN
20:00	TONIFICACIÓN	TABATA	CARDIOMUSIC		

\* Las actividades y horarios podrán sufrir modificaciones.