



## PROGRAMA DEPORTIVO JOVENES Y ADULTOS

ACTIVIDAD DEPORTIVA	HORARIOS, LUGAR Y PRECIO	
GIMNASIO	De lunes a Viernes – mañanas y tardes	
	Gimnasio Municipal	22 €/mes
AEROZUMBA MAÑANAS	Lunes y Miércoles – 9:00 a 10:30 h.	
	Aula Usos Múltiples UP	50 €/cuatrimestre
AEROZUMBA TARDES	Lunes y Miércoles – 19:00 a 20:30 h.	
	Aula Usos Múltiples UP	50 €/cuatrimestre
PILATES MAÑANAS	Lunes y Miércoles – 10:30 a 11:30 h.	
	Aula Usos Múltiples UP	45 €/cuatrimestre
PILATES TARDES I	Martes y Jueves – 19:00 a 20:00 h.	
	Gimnasio Municipal	45 €/cuatrimestre
PILATES TARDES II	Martes y Jueves – 20:00 a 21:00 h.	
	Gimnasio Municipal	45 €/cuatrimestre
PILATES TARDES III	Martes y Jueves – 21:00 a 22:00 h.	
	Gimnasio Municipal	45 €/cuatrimestre
TOTAL TRAINING MAÑANAS (Entrenamiento Funcional)	Martes y Jueves – 9:00 a 10:30 h.	
	Gimnasio Municipal	50 €/cuatrimestre
TOTAL TRAINING TARDES (Entrenamiento Funcional)	Lunes y Miércoles – 19:30 a 21:00 h.	
	Gimnasio Municipal	50 €/cuatrimestre
TRX	Lunes y Miércoles – 18:30 a 19:30 h.	
	Gimnasio Municipal	45 €/cuatrimestre
CIRCUITO ACTIVO	Martes y Jueves – 18:00 a 19:00 h.	
	Gimnasio Municipal	45 €/cuatrimestre
YOGA	Martes y Jueves – 20:00 a 21:00 h.	
	*Pendiente de Aula	45 €/cuatrimestre
GIMNASIA DE ESPALDA I	Martes y Jueves – 19:00 a 20:00 h.	
	Aula Usos Múltiples UP	45 €/cuatrimestre
GIMNASIA DE ESPALDA II	Martes y Jueves – 20:00 a 21:00 h.	
	Aula Usos Múltiples UP	45 €/cuatrimestre
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	Lunes y Miércoles – 18:00 a 19:00 h.	
	Aula Usos Múltiples UP	45 €/cuatrimestre
MEDITACION Y MINDFULNESS	Martes y Jueves – 21:00 a 22:00 h.	
	Aula Usos Múltiples UP	45 €/cuatrimestre
GIMNASIA INCLUSIVA (discapacitados)	Lunes y Miércoles – 17:00 a 18:00 h.	
	Gimnasio Municipal	45 €/cuatrimestre
AEROZUMBA KIDS	Lunes y Miércoles – 16:00 a 17:00 h.	
	Aula Usos Múltiples UP	45 €/cuatrimestre
<b>INSCRIPCIONES</b>		
A partir del martes 26 de septiembre desde las 9:00 h. puedes hacer tu matrícula de manera cómoda, sencilla y sin moverte de casa. Entra en la app municipal AyMo y haz tu matrícula y el pago en cualquiera de las actividades ofertadas. Ayuntamiento - Telf. 926 81 01 81 - Ext. 033 - e-mail: <a href="mailto:cultura@ayuntorralba.com">cultura@ayuntorralba.com</a>		

RECUERDA: TODA LA INFORMACIÓN EN GIMNASIO MUNICIPAL Y AYUNTAMIENTO  
¡HAZ DEPORTE Y DISFRUTA!

## PROGRAMA DEPORTE BASE

ESCUELA DEPORTIVA	EIDADES, LUGAR Y HORARIOS	
Movikids – Iniciación Deportiva (30 plazas)	años 2017, 2018 y 2019	Pabellón Cubierto
	Lunes y Miércoles – 16:00 a 17:00 h.	
Fútbol-Sala Pre-Benjamín/Chupetín (15 plazas)	años 2016, 2017 y 2018	Pabellón Cubierto
	Martes y Jueves – 16:00 a 17:00 h.	
Fútbol-Sala Benjamín (15 plazas)	años 2014 y 2015	Pabellón Cubierto
	Lunes y Miércoles – 17:00 a 18:00 h.	
Fútbol-Sala Alevín (15 plazas)	año 2012 y 2013	Pabellón Cubierto
	Lunes 18:00 a 19:00 h. y Jueves 17:00 a 18:00 h.	
Fútbol-Sala Infantil B (15 plazas)	año 2011	Pabellón Cubierto
	Martes y Viernes – 17:00 a 18:00 h.	
Fútbol-Sala Infantil A (15 plazas)	año 2010	Pabellón Cubierto
	Miércoles 19:00 a 20:00 y Viernes 18:00 a 19:00 h.	
Fútbol-Sala Cadete (15 plazas)	año 2008 y 2009	Pabellón Cubierto
	Miércoles y Viernes – 19:00 a 20:00 h.	
Baloncesto Alevín Mixto (15 plazas)	años 2012, 2013 y 2014	Pabellón Cubierto
	Martes y Jueves – 18:00 a 19:00 h.	
Baloncesto Infantil Mixto (15 plazas)	años 2010-2011	Pabellón Cubierto
	Martes y Jueves – 18:00 a 19:00 h.	
Baloncesto Cadete Femenino	años 2008 y 2009	Pabellón Cubierto
	Aquellas interesadas hacer pre-inscripción presencial en Gimnasio	
Pádel Benjamín (6 plazas)	años 2014 y 2015	Pista de Pádel
	Lunes – 18:00 a 19:00 h.	
Pádel Alevín (6 plazas)	años 2012 y 2013	Pista de Pádel
	Martes – 18:00 a 19:00 h.	
Pádel infantil-cadete (6 plazas)	años 2008, 2009, 2010 y 2011	Pista de Pádel
	Miércoles – 18:00 a 19:00 h.	
Multideporte para Olimpiadas (20 plazas)	año 2014, 2015 y 2016	Pabellón Cubierto
	Miércoles – 18:00 a 19:00 h. y Viernes - 16:00 a 17:00 h.	
Atletismo (C.A.T.)	del año 2009 al 2018	
	Aquellas interesadas hacer pre-inscripción presencial en Gimnasio	
<b>INSCRIPCIONES</b>		
Inscripción en 1 Escuela Deportiva – 40 €/temporada    Inscripción en 2 Escuelas Deportivas – 60 €/temporada		
¿Cómo me puedo matricular en las actividades?		
A partir del martes 26 de septiembre desde las 9:00 h. puedes hacer tu matrícula de manera cómoda, sencilla y sin moverte de casa. Entra en la app municipal AyMo y haz tu matrícula y el pago en cualquiera de las actividades ofertadas. Si tienes alguna duda te ayudamos en el Gimnasio Municipal de lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h.		
<b>NOTA:</b> Se necesita un mínimo de 10 alumnos/as para que la actividad ofertada se realice. La organización se reserva el derecho a modificar las actividades de este programa y los horarios, si las circunstancias así lo indicaran.		
Gimnasio Municipal – Telf. 926 81 10 19 – e-mail: <a href="mailto:deportes@ayuntorralba.com">deportes@ayuntorralba.com</a>		

IMPORTANTE: PARA LA PARTICIPACION EN COMPETICIONES DE DEPORTE ESCOLAR  
ES OBLIGATORIO REALIZAR  
LA AUTORIZACION EN EL SISTEMA PAPA'S (COLEGIO) Y TENER DNI