

HORARIOS ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN LAS INSTALACIONES MUNICIPALES



Excelentísimo
Ayuntamiento de Ponferrada
Área de Deportes

**Tu superación
es nuestro éxito**

ÍNDICE

Estes es un índice navegable, es decir, usted podrá pinchar como si de una web se tratase e ir automáticamente a la opción indicada. También podrá avanzar y retroceder página a página, y regresar a este índice desde la página en la que se encuentre.

CURSOS NATACIÓN 2011 / 2012

NATACIÓN NIÑOS DE 6 MESES A 2 AÑOS (pg 05)

● Matronatación 1 ● pg 05

● Matronatación 2 ● pg 05

NATACIÓN NIÑOS DE 2 AÑOS A 5 AÑOS (pg 05 / 06 / 07 / 08)

● Aprendizaje A ● pg 05 / 06

● Aprendizaje B ● pg 07

● Perfeccionamiento BB ● pg 07 / 08

NATACIÓN NIÑOS DE 6 AÑOS A 14 AÑOS (pg 09)

● Aprendizaje I ● pg 09

● Aprendizaje II ● pg 09

● Perfeccionamiento I ● pg 09

● Perfeccionamiento II ● pg 09

NATACIÓN ADULTOS (pg 10)

● Mantenimiento ● pg 10

● Aprendizaje ● pg 10

● Perfeccionamiento ● pg 10

NATACIÓN ADULTOS SENIOR (pg 11)

● Aprendizaje ● pg 11

● Perfeccionamiento ● pg 11

AQUAROBIC (pg 11)

● Aquarobic ● pg 11

● Aquarobic senior ● pg 11

CURSOS DE GIMNASIAS 2011 / 2012

AEROBIC (PISCINAS EL TORALÍN) (pg 13)

- Aerobic - Step ● pg 13
- Aerobic - Mantenimiento ● pg 13
- Aerobic - Juvenil ● pg 13
- Aerobic - Nivel alto ● pg 13

PSICOMOTRICIDAD (PISCINAS EL TORALÍN) (pg 13)

- Psicomotricidad (3 - 5 años) ● pg 13

GIMNASIAS MANTENIMIENTO (PISCINAS EL TORALÍN) (pg 15)

- Gimnasias mantenimiento ● pg 15

SPIN BIKE (CICLING) (PISCINAS EL TORALÍN) (pg 15)

- Spin bike ● pg 15

PSICOMOTRICIDAD (PABELLÓN EL TORALÍN) (pg 16)

- Psicomotricidad (3 - 5 años) ● pg 16

GIMNASIAS SUAVES (PABELLÓN EL TORALÍN) (pg 16)

- Gimnasias suaves ● pg 16
- Gimnasias suaves - relax ● pg 16

PILATES (PABELLÓN EL TORALÍN) (pg 16 / 17)

- Pilates ● pg 16 / 17

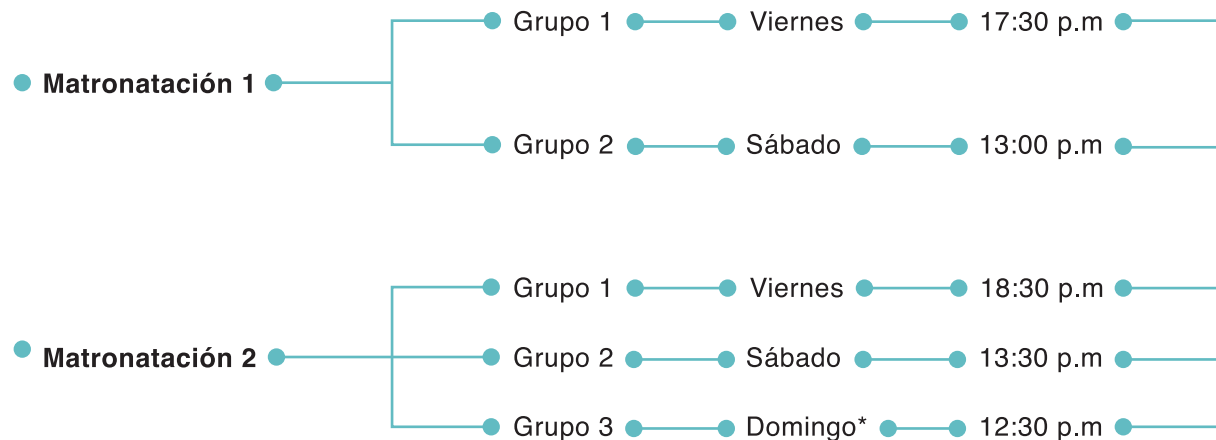
CURSOS DE NATACIÓN 2011 / 2012



Excelentísimo
Ayuntamiento de Ponferrada
Área de Deportes

CURSOS DE NATACIÓN 2011 / 2012

NATACIÓN NIÑOS DE 6 MESES A 2 AÑOS



Precio: 19 €
Incluye: 12 sesiones de 30 minutos
1 sesión por semana
8 niños por grupo

*Los domingos de competición en la piscina se aplazará el curso.

NATACIÓN NIÑOS DE 2 AÑOS A 5 AÑOS



Precio: 19 €
Incluye: 12 sesiones de 30 minutos
1 sesión por semana
10 / 12 niños por grupo

Aprendizaje A



Precio: 19 €
Incluye: 12 sesiones de 30 minutos
1 sesión por semana
10 / 12 niños por grupo

*Los domingos de competición en la piscina se aplazará el curso.

Precio: 19 €
Incluye: 12 sesiones de 30 minutos
2 sesiones por semana
10 / 12 niños por grupo

● **Aprendizaje B**

● Grupo 1	● Viernes	● 17:30 p.m
● Grupo 2	● Viernes	● 18:30 p.m
● Grupo 3	● Viernes	● 19:00 p.m
● Grupo 4	● Sábado	● 11:00 a.m
● Grupo 5	● Sábado	● 11:30 p.m
● Grupo 6	● Sábado	● 12:00 p.m
● Grupo 7	● Sábado	● 12:30 p.m
● Grupo 8	● Domingo*	● 12:30 p.m
● Grupo 9	● Domingo*	● 12:30 p.m
● Grupo 10	● Lunes / Miércoles	● 17:15 p.m
● Grupo 11	● Martes / Jueves	● 17:15 p.m

Precio: 19 €
Incluye: 12 sesiones de 30 minutos
1 sesión por semana
10 / 12 niños por grupo

*Los domingos de competición en la piscina se aplazará el curso.

Precio: 19 €
Incluye: 12 sesiones de 30 minutos
2 sesiones por semana
10 / 12 niños por grupo

● **Perfeccionamiento BB**

● Grupo 1	● Viernes	● 17:00 p.m
● Grupo 2	● Viernes	● 17:30 p.m
● Grupo 3	● Viernes	● 18:00 p.m
● Grupo 4	● Viernes	● 18:30 a.m
● Grupo 5	● Sábado	● 11:00 a.m
● Grupo 6	● Sábado	● 11:30 a.m
● Grupo 7	● Sábado	● 12:00 p.m
● Grupo 8	● Sábado	● 12:30 p.m
● Grupo 9	● Domingo*	● 11:30 a.m

Precio: 19 €
Incluye: 12 sesiones de 30 minutos
1 sesión por semana
10 / 12 niños por grupo

*Los domingos de competición en la piscina se aplazará el curso.

● **Perfeccionamiento
BB**

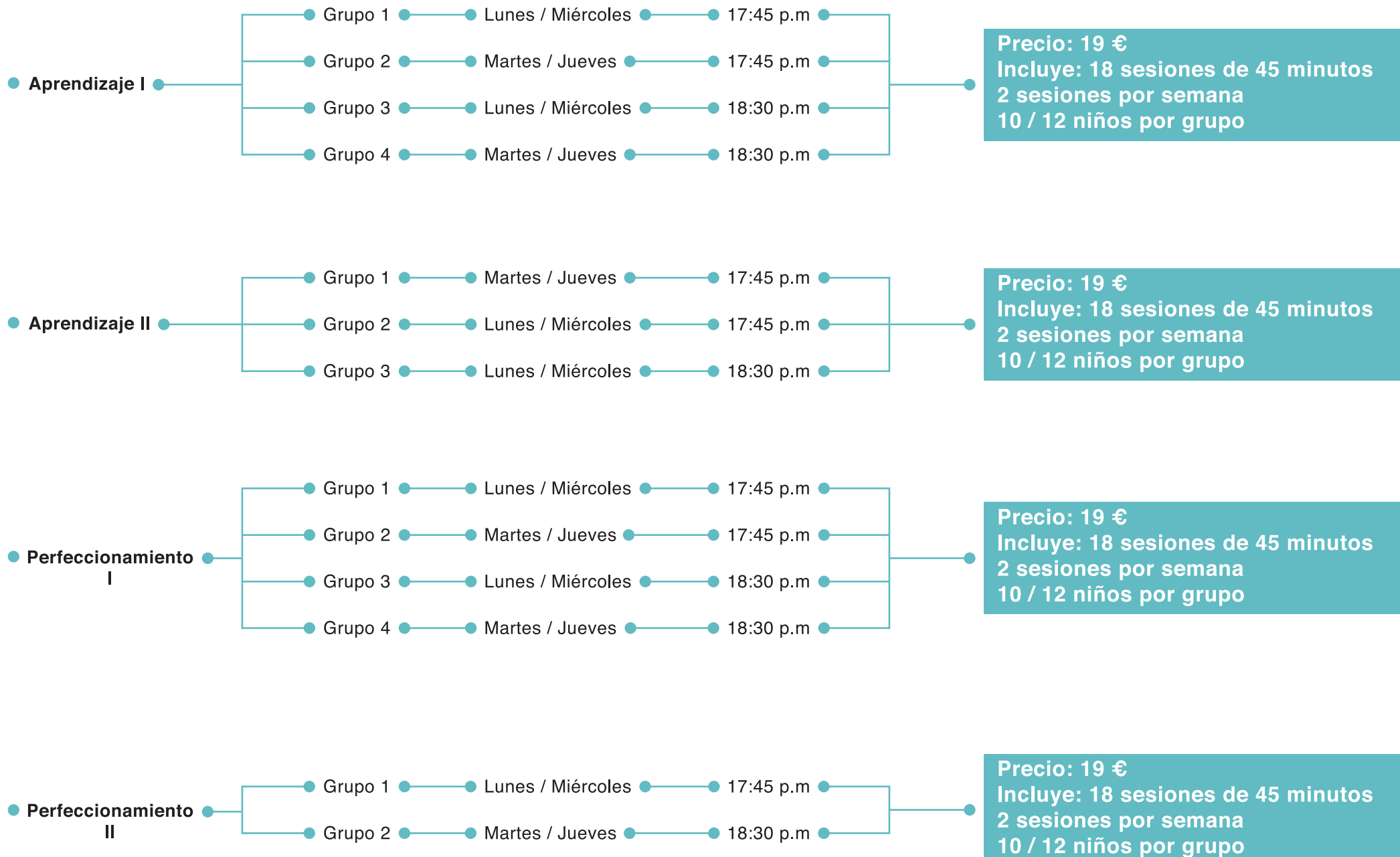


Precio: 19 €
Incluye: 12 sesiones de 30 minutos
1 sesión por semana
10 / 12 niños por grupo

*Los domingos de competición en la piscina se aplazará el curso.

Precio: 19 €
Incluye: 12 sesiones de 30 minutos
2 sesiones por semana
10 / 12 niños por grupo

NATACIÓN NIÑOS DE 6 A 14 AÑOS



NATACIÓN ADULTOS

● **Mantenimiento** ● Grupo 1 ● Lunes / Miércoles / Viernes ● 09:45 a.m

Precio: 32 €
Incluye: 18 sesiones de 45 minutos
3 sesiones por semana

● **Aprendizaje** ●

- Grupo 1 ● Lunes / Miércoles / Viernes ● 10:30 a.m
- Grupo 2 ● Lunes / Miércoles ● 19:15 p.m
- Grupo 3 ● Martes / Jueves ● 19:15 p.m
- Grupo 4 ● Lunes / Miércoles ● 20:45 p.m
- Grupo 5 ● Martes / Jueves ● 20:45 p.m

Precio: 32 €
Incluye: 18 sesiones de 45 minutos
3 sesiones por semana

Precio: 32 €
Incluye: 18 sesiones de 45 minutos
2 sesiones por semana

● **Perfeccionamiento** ●

- Grupo 1 ● Martes / Jueves ● 09:45 a.m
- Viernes ● 11:15 a.m
- Grupo 2 ● Lunes / Miércoles ● 19:15 p.m
- Grupo 3 ● Martes / Jueves ● 19:15 p.m
- Grupo 4 ● Lunes / Miércoles ● 20:00 p.m
- Grupo 5 ● Martes / Jueves ● 20:00 p.m
- Grupo 6 ● Lunes / Miércoles ● 20:45 p.m
- Grupo 7 ● Martes / Jueves ● 20:45 p.m

Precio: 32 €
Incluye: 18 sesiones de 45 minutos
3 sesiones por semana

Precio: 32 €
Incluye: 18 sesiones de 45 minutos
2 sesiones por semana

NATACIÓN ADULTOS SENIOR

● **Aprendizaje** ● Grupo 1 ● Lunes / Miércoles ● 15:45 p.m

Precio: 16 €
Incluye: 12 sesiones de 45 minutos
2 sesiones por semana

● **Perfeccionamiento** ● Grupo 1 ● Martes / Jueves ● 15:45 a.m
● Grupo 2 ● Lunes / Miércoles ● 16:30 p.m

Precio: 16 €
Incluye: 12 sesiones de 45 minutos
2 sesiones por semana

AQUAROBIC

● **Aquarobic** ● Grupo 1 ● Lunes / Miércoles / Viernes ● 09:45 a.m
● Grupo 2 ● Martes / Jueves ● 20:00 p.m

Precio: 19 €
Incluye: 3 sesiones de 45 minutos
3 sesiones por semana

Precio: 16 €
Incluye: 2 sesiones de 45 minutos
2 sesiones por semana

● **Aquarobic senior** ● Grupo 1 ● Martes / Jueves ● 16:30 p.m

Precio: 16 €
Incluye: 2 sesiones de 45 minutos
2 sesiones por semana

CURSOS DE GIMNASIAS 2011 / 2012 PISCINAS TORALÍN



Excelentísimo
Ayuntamiento de Ponferrada
Área de Deportes

CURSOS DE GIMNASIAS 2011 / 2012

AEROBIC (PISCINAS EL TORALÍN)

● **Aerobic - Step** ● Grupo 1 ● Lunes / Miércoles / Viernes ● 09:45 a.m ●

Precio: 16 € / mes
Incluye: 3 sesiones por semana de 60 minutos

● **Aerobic - Mantenimiento** ● Grupo 1 ● Martes / Jueves ● 09:45 a.m ●

Precio: 11,50 € / mes
Incluye: 2 sesiones por semana de 60 minutos

● **Aerobic - Juvenil** ● Grupo 1 ● Lunes / Viernes ● 16:45 p.m ●

Precio: 10 € / mes
Incluye: 2 sesiones por semana de 60 minutos

● **Aerobic - Nivel alto** ● Grupo 1 ● Lunes / Miércoles / Viernes ● 19:45 p.m ●

Precio: 16 € / mes
Incluye: 3 sesiones por semana de 60 minutos

PSICOMOTRICIDAD (PISCINAS EL TORALÍN)

● **Psicomotricidad (3 - 5 años)** ● Grupo 1 ● Martes / Jueves ● 17:45 p.m ●

Precio: 10 € / mes
Incluye: 2 sesiones por semana de 60 minutos

CURSOS DE GIMNASIAS 2011 / 2012

PABELLÓN TORALÍN

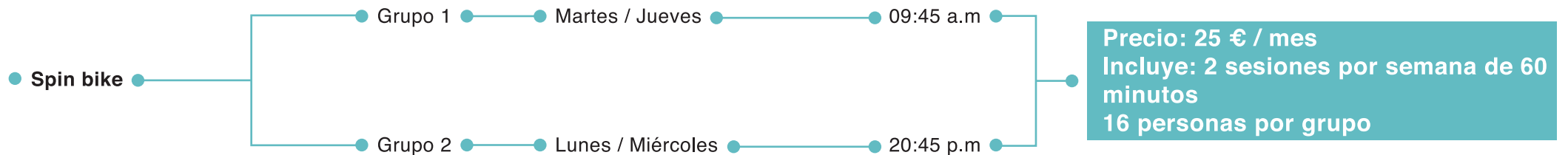


Excelentísimo
Ayuntamiento de Ponferrada
Área de Deportes

GIMNASIAS MANTENIMIENTO (PISCINAS EL TORALÍN)



SPIN BIKE (CICLING) (PISCINAS EL TORALÍN)



PSICOMOTRICIDAD (PABELLÓN EL TORALÍN)

● **Psicomotricidad (3 - 5 años)** ● Grupo 1 ● Martes / Jueves ● 18:00 p.m ●

Precio: 10 € / mes
Incluye: 2 sesiones por semana de 60 minutos

GIMNASIAS SUAVES (PABELLÓN EL TORALÍN)

● **Gimnasias suaves** ● Grupo 1 ● Martes / Jueves ● 09:45 a.m ●

● **Gimnasias suaves** ● Grupo 1 ● Martes / Jueves ● 10:45 a.m ●

Precio: 11,50 € / mes
Incluye: 2 sesiones por semana de 60 minutos

● **Gimnasias suaves - relax** ● Grupo 1 ● Lunes / Miércoles ● 19:00 p.m ●

Precio: 11,50 € / mes
Incluye: 2 sesiones por semana de 60 minutos

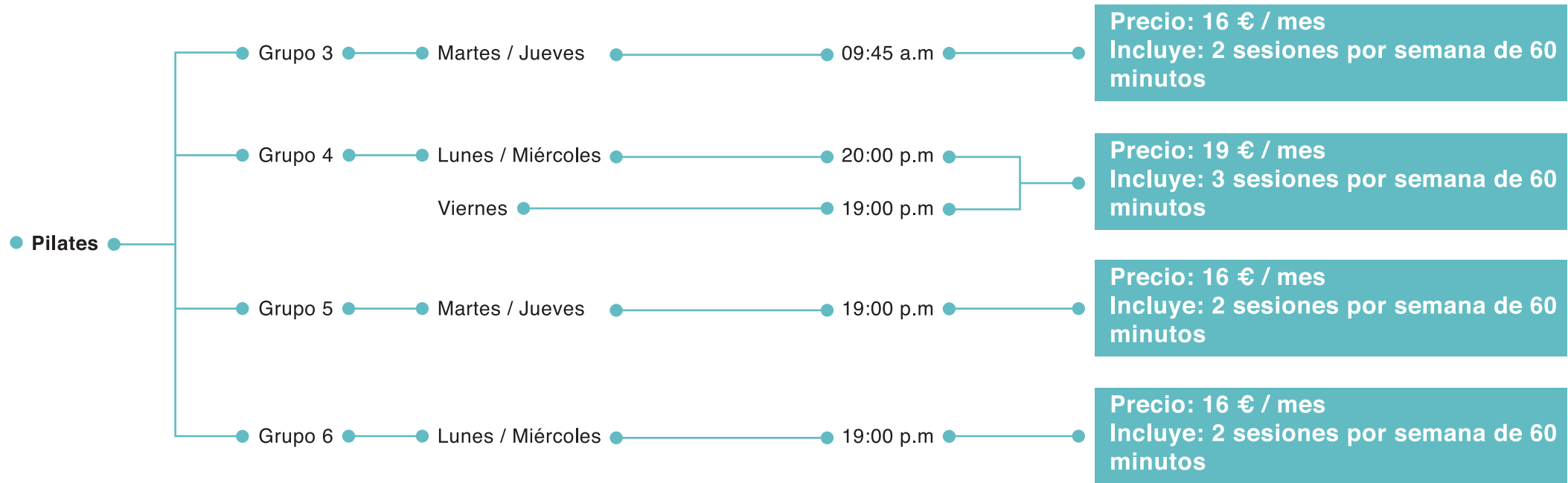
PILATES (PABELLÓN EL TORALÍN)

● **Pilates** ● Grupo 1 ● Lunes / Miércoles / Viernes ● 09:45 a.m ●

Precio: 19 € / mes
Incluye: 3 sesiones por semana de 60 minutos

● **Pilates** ● Grupo 2 ● Lunes / Miércoles ● 10:45 a.m ●

Precio: 16 € / mes
Incluye: 2 sesiones por semana de 60 minutos



Esta programación de actividades puede estar sujeta a modificaciones en función de la demanda de usuarios.

Para mayor información acuda a las Instalaciones Municipales de las Piscinas Municipales "El Toralin" o llámeme al número de información : **987 428 134**.

En las actividades de natación de Matronatación I y II, Aprendizaje A y B y Perfeccionamiento BB, se podrán incorporar más grupos a la siguiente programación.

Para mayor información acuda a las Instalaciones Municipales de las Piscinas Municipales "El Toralin" o llámeme al número de información : **987 428 134**.



Excelentísimo
Ayuntamiento de Ponferrada
Área de Deportes



Excelentísimo
Ayuntamiento de Ponferrada
Área de Deportes