

Se entiende como **actividad física deportiva** aquella que es ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas y, a la vez, una recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico. Desde la **Fundación para la Promoción de la Juventud y el Deporte de Los Monegros** se desarrollan, a través de un equipo de especialistas, un conjunto de disciplinas y ejercicios encaminados a ayudar y/o consolidar el desarrollo personal íntegro.

## ACTIVIDADES PARA TODAS LAS EDADES

**PILATES:** Ejercicios controlados basados en la reeducación postural y el fortalecimiento muscular. **Precio al mes:** 29 €. **Grupo mínimo** 6 inscritos.

**GIMNASIA DE MANTENIMIENTO:** Es una actividad de acondicionamiento físico para personas mayores, consistente en juegos, actividades de tonificación y movilidad, flexibilidad... **Precio al mes:** 29 €. **Grupo mínimo** 6 inscritos.

**AEROBIC:** Actividades dirigidas con soporte musical, coreografías, ejercicios de tonificación y estiramientos. **Precio al mes:** 29 €. **Grupo mínimo** 6 inscritos.

**GERONTOGIMNASIA:** Actividad física para personas con movilidad reducida que desean mantenerse saludables. Para mayores de 70 años. **Precio al mes:** 14 €. **Grupo mínimo** 12 personas.

**PONTE EN FORMA:** Disfruta de la actividad física en grupo. Corre, practica deportes y haz ejercicios de tonificación y estiramiento bajo la tutela de un monitor. **Precio al mes:** 29 €. **Grupo mínimo** 6 personas.

**AEROZUMBA:** Actividades dirigidas con soporte musical, coreografías, ejercicios de tonificación y estiramientos mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas. **Precio al mes:** 29 €. **Grupo mínimo** 6 inscritos.

**ESPALDA SANA:** Ejercicios y rutinas con las que cualquier persona puede conseguir mantener su espalda más suelta, relajada y flexible, minimizando dolores y molestias. **Precio al mes:** 29 €. **Grupo mínimo** 6 inscritos.

**SHAKA DANCE:** Actividad de baile dirigida, donde aprenderás pasos y coreografías a través de la fusión de ritmos afro, hip hop y dance-hall. **Precio al mes:** 29 €. **Grupo mínimo** 6 inscritos.

## ACTIVIDADES PARA NIÑ@S

**PSICOMOTRICIDAD:** Iniciación a la actividad física y el juego para que el alumno aprenda a relacionarse con su entorno y sus compañeros. Destinada a niñ@s de hasta 6 años. **Precio al mes:** 22 €. **Grupo mínimo** 6 inscritos.

**POLIDEPORTE:** Para aquellos niñ@s que quieran practicar diferentes deportes y pasar un rato divertido practicando actividad física, ideal para aprender y disfrutar del juego. Para niñ@s de 6 años en adelante. **Precio al mes:** 22 €. **Grupo mínimo** 6 inscritos.

**FÚTBOL SALA:** Actividad de iniciación al fútbol sala, iniciación, juego y competición basada en el disfrute y el conocimiento del juego. Para niñ@s de 6 años en adelante. **Precio al mes:** 33 €. **Grupo mínimo** 8 inscritos.

**ATLETISMO:** Escuela de atletismo para que los niños y niñas se inicien en este deporte, hay muchas actividades a realizar: carreras, pruebas de pista, cross, juegos variados, lanzamientos, saltos... Compite en los juegos escolares, forma un equipo... Para niñ@s de 6 años en adelante. **Precio al mes:** 33 €. **Grupo mínimo** 6 inscritos.

**TENIS Y/O RAQUETAS:** Actividad para el aprendizaje y el disfrute de los deportes de raqueta. Se trabajarán principalmente: tenis, palas y bádminton (las actividades variarán en función de las posibilidades de cada municipio). Para niñ@s de 6 años en adelante. **Precio al mes:** 33 €. **Grupo mínimo** 6 inscritos.

**GIMNASIA RÍTMICA:** Deporte que combina el ballet, la danza y la gimnasia y el uso de diferentes aparatos para formar coreografías y montajes con fondo musical. Para niñ@s de 4 años en adelante. **Precio al mes:** 33 €. **Grupo mínimo** 6 inscritos.

**PATINAJE:** Actividad destinada al disfrute del patinaje en línea, donde aprenderemos algunos de los trucos necesarios para tener un buen dominio de este deporte. Marchas organizadas, giros, saltos, eslalom, etc. Para niñ@s de 6 años en adelante. **Precio al mes:** 22 €. **Grupo mínimo** 6 inscritos.

**AEROZUMBA KIDS:** Las clases de AeroZumba Kids ofrecen rutinas pensadas para niñ@s sobre la base de coreografías originales. Los pasos se aprenden poco a poco, y agregamos ejercicios de tonificación y estiramientos a la estructura de la clase. Para niñ@s de 6 años en adelante. **Precio al mes:** 29 €. **Grupo mínimo** 6 inscritos.

# Calendario de actividades

**INICIO:** Lunes 3 de octubre de 2016  
**FINAL:** Miércoles 31 de mayo de 2017



Síguenos en Internet:

[www.losmonegros.com](http://www.losmonegros.com)

## DATOS PARA LA INSCRIPCIÓN

NOMBRE Y APELLIDOS DEL USUARIO	
FECHA DE NACIMIENTO	
DIRECCIÓN	
LOCALIDAD	C.P.
TELÉFONO	MÓVIL
DNI (propio o del tutor en caso de menores)	
N.º DE CUENTA	
NOMBRE DEL TITULAR	
ACTIVIDAD EN LA QUE SE INSCRIBE (hacer una inscripción para cada actividad)	
Lesión o enfermedad relevante para el desarrollo de la actividad:	
PREFERENCIA: <input type="checkbox"/> de mañanas <input type="checkbox"/> de tardes	

A rellenar con mayúsculas

De acuerdo con la LO 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos Personales, le informamos que sus datos serán almacenados en el fichero de deportes titularidad de la Comarca de Los Monegros con la única finalidad de gestionar esta actividad deportiva.

Mediante la firma del presente documento, autoriza expresamente a la Comarca de Los Monegros para la recogida y tratamiento de sus datos, incluidos aquellos que según la normativa se consideran especialmente protegidos, con la finalidad citada con anterioridad. No obstante, sus datos no serán cedidos a terceros salvo que la ley lo permita o lo exija expresamente.

Por otro lado, se le informa que en el desarrollo de las actividades se pueden realizar fotografías para su posterior publicación en la web y Facebook de la Comarca de Los Monegros u otras revistas comarcales, por lo que, salvo que manifieste lo contrario, entenderemos que Ud. consiente tanto a la realización como la posterior publicación de dichas fotografías.

Asimismo, le informamos de la posibilidad que Ud. tiene de ejercitar los derechos de acceso, rectificación y cancelación, en relación a sus datos personales, en los términos establecidos por la Agencia Española de Protección de Datos Personales, y dirigiéndose a la Comarca de Los Monegros, Avda. Fraga, s/n. 22200 Sariñena, Huesca.

Fecha

Firma del usuario/a o tutor/a:

## NOTAS PARA LOS USUARIOS

- **Fecha límite para la inscripción:** 23 de septiembre.
- **Calendario de actividades:** se entregará al comienzo de curso. Las actividades darán comienzo el **lunes 3 de octubre** y terminarán el **miércoles 31 de mayo**.
- Dentro del precio de la actividad están incluidos **los seguros de responsabilidad civil y de accidentes y/o lesiones**.
- **Los horarios de las actividades** en cada localidad serán comunicados a los ayuntamientos correspondientes y a los usuarios, unos días antes de su comienzo.
- **No dudes en inscribirte**, si no hay inscritos en tu localidad no podremos establecer un grupo.
- **El cobro de la actividad** se realizará mensualmente. En caso de devolución de recibos se imputará el gasto bancario.
- **Descuentos para familias numerosas y jubilados.** Necesario aportar documentación que lo acredite.
- Los usuarios que quieran **darse de baja** en cualquiera de las actividades, deberán llamar a la oficina (974 57 00 90) personalmente para confirmarlo, **NO a través del monitor/a, y siempre antes de empezar el mes**.
- Se realizarán dos sesiones semanales de una hora de duración.
- **Precios hasta diciembre de 2016.** Los precios para 2017 están pendientes de aprobación de la ordenanza. Se informará a los usuarios.



Fundación para la Promoción de la  
Juventud y el Deporte de Los Monegros

Avenida Fraga, s/n. 22200 Sariñena. Huesca

Teléfono 974 570 090. Fax 974 570 860

[www.losmonegros.com](http://www.losmonegros.com)

[deportes@monegros.net](mailto:deportes@monegros.net)

# ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS



## 2016/2017



Fundación para la Promoción de la Juventud y el Deporte