



JUNTOS HACEMOS AMAYA
CADA DÍA MEJOR
ELKARREN ONDOAN
EGUNERO AMAYA HOBE

**Ayúdanos a conservar las instalaciones
respetando las normas de convivencia**

- ✓ Cuidando las zonas verdes y ocupando el espacio adecuado.
- ✓ Comiendo y bebiendo en los lugares asignados (txoko y merenderos).
- ✓ Practicando deporte en las instalaciones deportivas.
 - ✓ Respetando las señales de aparcamiento.
- ✓ Utilizando el espacio y horarios necesarios en los merenderos.
 - ✓ Cumpliendo los horarios de apertura y cierre.
 - ✓ Teniendo precaución en las piscinas.

Disfruta de un verano a lo grande

GRACIAS / ESKERRIK ASKO



Ciudad Deportiva Amaya

Cuesta Beloso, bajo s/n 31006 Pamplona

Teléfono 948246594 | web@cdamaya.com | www.cdamaya.com



2017
BIENVENIDOS
AL VERANO
ONGI ETORRI
UDARA

+
TAMAYA
GADADIA
EGUNEROKO

Servicios de verano

Udako zerbitzuak

Bar-cafetería

Snacks, bocadillos, fritos, pizzas...
Lunes a viernes:
10:00 – 00:00
Sábados, domingos y festivos: 10:00 – 02:00
Reservas: 948 244 686

Self service

Menú del día, platos combinados, self service
13:30 – 15:45
Consultar en la terraza del bar

Kiosko helados

Lunes a jueves:
12:00 – 21:00
Viernes a domingo:
12:00 – 22:00
Días de verbena:
Hasta las 00:00

Chiringuito campo fútbol

12:00 – 20:00

Biblioteca

Abierta de lunes a jueves de 18:00 a 20:00 durante la temporada de verano.
Préstamo de libros, ordenadores y conexión a internet.

Fisioterapia y osteopatía

Pide cita con la fisioterapeuta en el teléfono 677157060

Peluquería

Pide cita llamando a Ma Carmen al 948249384 o pasando por la peluquería.

¡NUEVO!

Dietista

Jone: 660792106

Ludoteca

De lunes a viernes de 17:00 a 20:00.
En castellano o euskera.
Apuntarse en portería.

Masajista

Pide cita con la masajista Idoia Moreno en el 649224160 o pásate por la sala de masajes, en el pasillo de la piscina de 25 m.

¡NUEVO!

Electroestimulación muscular

Luis: 646717922

Monitores de sala

Resolverán tus dudas y te orientarán según tus necesidades

Entradas y pases

Sarrera eta baimenak

TIPOS DE ENTRADA Y BONOS 2017		PRECIO (€)
Diaria		
Laborables de lunes a viernes se paga en recepción. Fines de semana no se venderán.	De 2 a 13 años De 14 a 17 años Mayores de 18 años	12,00 15,00 18,00
Desde el 15/06/2017 hasta 30/06/2017 viniendo con socio se descuentan 5 euros por entrada. Desde el 1/09/2017 hasta 17/09/2017 viniendo con socio se descuentan 5 euros por entrada.		
Bono individual 15 días		
Necesario DNI y fotografía (Bono 30 entradas: 325 €)	De 2 a 13 años De 14 a 17 años Mayores de 18 años	120,00 150,00 180,00
Padres socios mayores de 65 años		
	Bono 15 entradas (entregar DNI y fotografía) Entrada diaria: Sólo días laborables y acompañados por hijo/a socio/a	40,00 5,00
Bono especial para socios de número (1 bono/socio)		
El socio titular del bono debe acompañar a la persona no socia a la entrada	Bono 5 Bono 10 Bono 5, para usar con niños de 2 a 13 años (acompañados de adulto) Bono 10, para usar con niños de 2 a 13 años (acompañados de adulto)	60,00 110,00 40,00 70,00
Bono especial para socios en baja temporal (1 bono/socio)		
Necesario DNI y fotografía	Bono 2 entradas Bono 5 entradas 1 mes	10,00 25,00 40,00
Entrada Amiga		
Venta durante todo el año Máximo 2 por socio Válida hasta el 31/12/2017	1 entrada laborables 1 entrada laborables y festivos	5,00 10,00
Bonos AEDONA		
Solicitud on line del 15 de mayo al 4 de junio Sorteo el 5 de junio si hay más solicitudes que bonos Compra del 6 al 30 de junio	1 bono/socio	12,00

Verano 2017

Recuerda I Gogoratu



Piscina lúdica de zonas

Para velar por la seguridad de los usuarios y conseguir una mejor organización de los espacios lúdicos en la piscina, se ha dispuesto unos horarios por franjas de edad en la zona de olas y en la burbuja, tal y como se indica en el cuadro anexo.

Mayores de 12 años 12 urtetik gorakoak

10:00 – 11:30	Cualquier zona de nado	16:00 – 17:00	Burbuja
11:30 – 12:30	Olas + burbuja	17:00 – 18:00	Olas
12:30 – 13:30	Burbuja	18:00 – 19:00	Burbuja
13:30 – 14:30	Olas	19:00 – 20:00	Olas
14:30 – 16:00	Cualquier zona de nado	20:00 – 21:30	Cualquier zona de nado

Menores de 12 años 12 urtetik beherakoak

10:00 – 11:30	Cualquier zona de nado	16:00 – 17:00	Olas
11:30 – 12:30	Olas + burbuja	17:00 – 18:00	Burbuja
12:30 – 13:30	Olas	18:00 – 19:00	Olas
13:30 – 14:30	Burbuja	19:00 – 20:00	Burbuja
14:30 – 16:00	Cualquier zona de nado	20:00 – 21:30	Cualquier zona de nado

¡ESTRENAMOS TIROLINA!

DISFRUTA DE LA NUEVA TIROLINA JUNTO AL MINIGOLF PARA NIÑOS DE 3 A 12 AÑOS



TEMPORADA DE VERANO UDAKO DENBORALDIA

La temporada de verano dará comienzo el 15 de junio y se extenderá hasta el 17 de septiembre



ENTRADA AMIGA LAGUN SARRERA

Se han realizado algunas modificaciones con respecto a los bonos de verano de años anteriores, con el objetivo de recuperar el espíritu con el que nacieron: ofrecer a los socios la posibilidad de contar con entradas asequibles para invitar a sus familiares o amigos y, al mismo tiempo, intentar ordenar su uso durante la época de verano, especialmente en los fines de semana.

Los bonos pasan a denominarse “Entrada Amiga” y en vez de ser dobles (2 entradas por tarjeta), se distribuirán en tarjetas para uso de un día.

Cada socio, mayor de 2 años, tiene la posibilidad de comprar 2 entradas de entre semana (lunes a viernes laborables) por 5 € cada una, y 2 entradas para todos los días de la semana por 10 € cada una.

No será necesario comprarlas con antelación. Podrán adquirirse durante todo el año 2.017 en las oficinas y, como novedad, a través del perfil online cdamaya.com/zona-socios/perfil/tienda/tickets/entrada-amiga.



NUMERACIÓN MERENDEROS MERENDEROEN NUMERAZIOA

Tras el buen funcionamiento del sistema de reservas del txoko-merendero, este verano se podrá también reservar online la mitad de las mesas de los dos merenderos situados al aire libre. La otra mitad de mesas estarán disponibles sin necesidad de reserva.



CAMPO DE FÚTBOL FÚTBOL ZELAIA

El nuevo campo de fútbol de hierba artificial está disponible para que los socios puedan jugar en él, siempre que se utilice correctamente para favorecer su mantenimiento. Así, no se puede comer, beber ni fumar. El campo no se puede reservar por las tardes y se cerrará a las 21.30 horas.

Agenda de verano

Udako agenda

SEMANA DEL SOCIO

Lun31JUL

11:00 - 13:00 / 16:00 - 19:00
PATINÓDROMO

Kulki + Itsasoko kirol parkea,
rural + deportes del mar

Mar01AGO

9:30 ZONA VERDE PÁDEL
Taichi al aire libre

18:00 PATINÓDROMO
Concurso de pintura

Mié02AGO

17:00 PATINÓDROMO
Zumba kids

18:00 PATINÓDROMO
Zumba adultos

Jue03AGO

17:00 - 19:00
ZONA VERDE DETRÁS TXOKO
Taller de cometas

18:00
PISCINA OLAS
Aquagym*

Vie04AGO

17:00 FRONTÓN 3
Magiklown. Fiesta de disfraces

20:00 PATINÓDROMO
Cataplum teatro

Sáb05AGO

DÍA DEL SOCIO

Durante todo el día
Música con Iruña Taldea
Hinchables + Jumping
o looping bikes
Campeonatos sociales
Exhibición de GAF

11:00 - 13:00
Calesas y caballos, Scott and
skate, simuladores virtuales

12:00 CAMPO DE FÚTBOL
Escuela de cetrería familiar

17:00 - 19:00
Calesas y caballos, Scott and
skate, simuladores virtuales

20:00 PATINÓDROMO
Radio Ttikittaka

22:00 TERRAZA BAR VERANO
Trío Trébole

**MONITORES DE
TIEMPO LIBRE**
26 JUNIO A 31 AGOSTO
LUNES - DOMINGO
10:00 - 14:00 / 16:00 - 20:00



Jue10AGO

17:00 - 19:00
ZONA VERDE DETRÁS TXOKO
Taller de instrumentos musicales

18:00 PISCINA OLAS
Aquagym*

Vie11AGO

11:00 - 13:00 / 17:00 - 19:00
PATINÓDROMO
Feria vintage de los inventos

Sáb12AGO

Durante todo el día
Hinchables: segway y donuts,
water balls, WII

19:00 PATINÓDROMO
Magia 5 estrellas

22:00 TERRAZA BAR VERANO
Epsilon

Lun07AGO

11:00 - 13:00 / 16:00 - 19:00
ZONA VERDE PÁDEL
Kulki + baserriko kirol parkea,
deportes rurales

Mar08AGO

17:00 - 19:00
ZONA VERDE DETRÁS TXOKO
Arte divertido
Jardín vertical

Mié09AGO

17:00 - 19:00
Conoce la huerta de Amaya



Lun14AGO

17:00 - 18:00 AL AIRE LIBRE
Danza moderna para niños

Mar15AGO

17:00 - 19:00
ZONA VERDE DETRÁS TXOKO
Arte divertido
Juegos de mesa

Mié16AGO

17:00 - 19:00 ZONA VERDE PÁDEL
Taller de primeros auxilios

Jue17AGO

17:00 - 19:00
ZONA VERDE DETRÁS TXOKO
Taller de bisutería

18:00
PISCINA OLAS
Aquagym*



Vie18AGO

18:00 - 19:00 PATINÓDROMO
Cuentacuentos

Sáb19AGO

Durante todo el día
Tren infantil + hinchables

19:00 - 20:00 PATINÓDROMO
Kicirke CIA

22:00 TERRAZA BAR VERANO
Luis y Ana

Lun21AGO

11:00 - 13:00 / 16:00 - 19:00
ZONA VERDE PÁDEL
Kulki + artzainen kirol
parkea, deportes de pastores

Mar22AGO

17:00 - 19:00
ZONA VERDE DETRÁS TXOKO
Arte divertido
Flores de colores



Mié23AGO

17:00 - 18:00 AL AIRE LIBRE
Zumba kids

Jue24AGO

17:00 - 19:00
ZONA VERDE DETRÁS TXOKO
Taller Origami

18:00
PISCINA OLAS
Aquagym*

Vie25AGO

18:00 - 19:00 PATINÓDROMO
Magia

Sáb26AGO

Durante todo el día
Hinchables y fiesta
de la espuma
19:00 - 20:00 PATINÓDROMO
El rey de los duendes
22:00 TERRAZA BAR VERANO
Dj Improaudio



Lun28AGO

11:00 - 13:00 / 16:00 - 19:00
ZONA VERDE PÁDEL
Kulki + industriaren kirol
parkea, deportes de la industria

Mar29AGO

17:00 - 19:00
ZONA VERDE DETRÁS TXOKO
Arte divertido
Colores para el corazón

Mié30AGO

17:00 - 18:00 AL AIRE LIBRE
Danza moderna para niños

Jue31AGO

17:00 - 19:00
ZONA VERDE DETRÁS TXOKO
Teatro barquitos flotantes
18:00 PISCINA OLAS
Aquagym*

Vie01SEP

17:00 ZONA VERDE FRONTÓN 3
Teatro Collins Klown
El gallo Kiriko (castellano)
Los 3 cerditos (euskera)

Cursillos de verano

Udako ikastaroak

Plazo de inscripción on line del 1 al 31 de julio o hasta completar grupos

Por teléfono o de manera presencial en oficinas del 17 al 21 de julio.

Los cursos se impartirán del 1 al 31 de agosto salvo actividades en períodos especificados.

GINNASIA ARTÍSTICA

Lunes y miércoles, 18.30
Mayores de 6 años

Precio: 15 €

NATACIÓN NIÑOS

Del 17 de julio al 4 de agosto

Del 7 al 25 de agosto

Mañanas: 12:00 - 14:00

Tardes: 16:00 - 18:00

Mayores de 4 años

Lunes a viernes, clases 30 min

Precio: 33 €

NATACIÓN ADULTOS

Lunes, miércoles y viernes

19:00 - 19:45

Precio: 33 €

PADEL

Del 7 al 10 de agosto

Del 14 al 18

Del 21 al 24 (solo mañanas)

Del 28 al 31

Mañanas 10:00 - 13:00

Tardes: 17:00 - 22:00

Mayores de 6 años

4 días de lunes a jueves

Precio menores: 20 €

Precio adultos: 32 €

PATINAJE

Del 16 al 31 de agosto

17:30-18:30

Lunes a viernes

De 5 a 12 años

Precio: 17 €

TENIS

Julio: 17-21 y 24-28

31 julio - 4 agosto

Agosto: 7-11, 14-18, 21-25, 28-31

Cursos de iniciación

De lunes a viernes

Clases de 50 min

Turno de tarde

Mayores de 6 años

Precio: 25 €/semana 5 días

20 €/semana 4 días

PELOTA

Del 17 al 28 de julio

Del 31 de julio al 11 de agosto

Lunes, miércoles y viernes

16:30 - 17:15 / 17:15 - 18:00

Mayores de 6 años

Precio: 12 €



Campamentos urbanos y deportivos en Amaya

Grupos

De 4 a 7 años y de 7 a 12 años

Bilingüe

Mínimo 10 personas

Horarios

9:00 - 14:00 (sin comida)

9:00 - 16:00 (con comida)

Dispondremos de servicio
de guardería desde las 7:45
hasta las 9:00

Tandas por semanas

20 - 23 junio (4 días)

26 - 30 junio (5 días)

3 - 5 julio (3 días)

17 - 21 julio (5 días)

24 - 28 julio (4 días)

31 julio - 4 agosto (5 días)

7 - 11 agosto (5 días)

14 - 18 agosto (4 días)

21 - 25 agosto (5 días)

28 agosto - 1 septiembre (5 días)

4 - 8 septiembre (5 días)

Precios

Tanda de 3 días: 48 €

Tanda de 4 días: 64 €

Tanda de 5 días: 80 €

Con comida: 8 € más al día

Descuento por apuntarse
en diferentes tandas:

2 semanas: 5% adicional

3 semanas: 10% adicional

4 semanas o más: 15% adicional

5% adicional por el primer
hermano y 10% adicional por el
segundo hermano

Precio día suelto: 18 € (sin comida)

Inscripciones hasta 15 días antes
del comienzo de cada tanda

Bono verano 2017

Practica y descubre diferentes disciplinas a través del bono multiactividad. Disfruta de esta oferta deportiva durante todo el mes de agosto (de 1 al 31) **por solo 25 euros**.

¡Apúntate online **desde el 1 de julio!**



LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES		
Hora	Actividad	Duración	Hora	Actividad	Duración	Hora	Actividad	Duración	Hora	Actividad	Duración
10:00	Spinning	60'	09:30	Taichi	90'	09:00	Training FIT	60'	09:00	Taichi	90'
10:30	TBF	60'	11:00	Aquagym	60'	10:00	Zumba	60'	11:00	Training Dance	60'
11:30	Core Training	30'	12:30	TRX	30'	10:00	Spinning	60'	11:00	Aquagym	60'
12:00	Hipopresivos	30'	13:00	Training FIT	30'	11:00	Gap	60'	18:00	Hipopresivos	30'
12:30	TBF	60'	18:00	GAP	60'	12:00	Armoony	30'	18:00	Spinning	60'
13:30	Tonificación	45'	18:00	Spinning	60'	12:30	Insanity	30'	18:30	Fit box	60'
17:30	Agility	45'	19:00	Armoony	30'	13:00	Fit Box	30'	19:30	Core	30'
18:00	Aquagym	60'	19:30	Sport Dance	45'	13:30	Agility	45'	20:00	TRX	30'
19:30	Training dance	60'				17:30	Tonificación	45'	VIERNES		
19:30	Gimnasia mantenimiento	60'				18:00	Aquagym	60'	Hora	Actividad	Duración
20:00	Pilates	60'				18:30	Zumba	60'	09:30	TRX	30'
						19:30	Gimnasia mantenimiento	60'	09:30	Training FIT	60'
						19:45	Zumba	60'			
						20:00	Pilates	60'			
						20:00	Training Fit	60'			



Cursos de piragüismo y paddle surf

A partir de 10 años

31 julio – 4 agosto
7 agosto – 11 agosto
14 agosto – 18 agosto
21 agosto – 25 agosto
28 agosto – 1 septiembre
4 septiembre – 8 septiembre

Piragüismo

Turnos de 11:00 a 12:30
y de 17:00 a 18:30
Precio: 30 €

Paddle surf

Turnos de 12:00 a 13:30
y de 17:30 a 19:00
Precio: 30 €

Huerto didáctico

Fechas: 22, 24, 29 y 31 agosto
De 17 a 19 horas
Precio: 8 €

Cursos de invierno 2017-2018

Neguko ikastaroak

Desde el día 22 de mayo y hasta el 11 de junio, ya puedes realizar tu preinscripción on line (no condiciona el orden de solicitud) en las actividades de invierno. Por teléfono o de manera presencial en oficinas, del 29 de mayo al 2 de junio. Las cuotas son cuatrimestrales.

Cómo preinscribirse

Con usuario y contraseña, en www.cdamaya.com / ZONA SOCIOS (si todavía no tienes usuario y contraseña puedes solicitarlo en las oficinas).

Cómo preinscribir a los menores

El padre/madre puede acceder con el usuario y la contraseña del menor y una vez dentro del perfil seleccionar la actividad a la que se le quiere apuntar.

En las actividades sin horario ¿cómo se establecen?

El profesor valorará el nivel y adecuará horario. En la casilla de observación, podemos indicar el horario y días de preferencia o imposibilidad

adultos

BAILES SALÓN Y LATINOS

Lunes, 20:30
Clases de 90 min
Precio: 73 €

GINNASIA MANTENIMIENTO

Lunes, miércoles y viernes
11:00 / 19:30 h
Precio: 95 €

MUÉVETE - HAZ DEPORTE

Mayores 60 años
Lunes y miércoles, 10:00
Precio: 73 €

¡NOVEDADES!

NUEVOS CURSOS
DE DANZA Y PINTURA PARA
NIÑOS Y ADULTOS.
MÁS INFORMACIÓN
EN LA REVISTA.

NATAción ACTIVIDADES ACUÁTICAS AQUAFITNESS

Lunes, miércoles y viernes
(elegir 2 o 3 días)
11:15 / 12:15
Precio: 86 € (2 días) / 121€ (3 días)
Lunes y miércoles, 19:30
Precio: 86 €
Martes y jueves
11:15 / 18:30 / 19:30
Precio: 86 €

NATAción ADULTOS

Clases de 45 min
Lunes, miércoles y viernes
(2 ó 3 días)
9:15 / 20:00 / 20:45
Precio: 86 € (2 días) / 121€ (3 días)
Martes y jueves
9:15 / 10:00 / 14:30 / 20:15
Precio: 86 €

NATAción SINCRONIZADA

Mayores 16 años
Martes y jueves, 19:30
Precio: 105 €

PÁDEL

De lunes a viernes
1 hora semanal
Precio: según sesiones/trimestre

PILATES

Lunes y miércoles, 20:00
Precio: 105 €
Martes y jueves, 20:30
Precio: 105 €

REORDENACIÓN POSTURAL

Martes, 20:30 - 22:00
Precio: 84 €
Viernes, 11:30 - 13:00
Precio: 84 €

TAEKWONDO

Lunes y miércoles, 20:00
Precio: 146 €

TENIS

De lunes a viernes
Cursos de 1, 2, 3 ó 4 horas
Precio: 96 € / 179 € / 239 € / 303 €

TOTAL BODY FIT (TBF)

Lunes y miércoles, 20:30
Precio: 105 €
Martes y jueves, 18:00 / 19:00
Precio: 105 €

TRAINING DANCE (STRETCHING)

Lunes y miércoles
9:00 / 10:00 / 17:00 / 18:00 / 19:00
Precio: 85 €
Martes y jueves, 10:00 / 18:30
Precio: 85 €
Viernes, 10:00
Precio: 50 €

YOGA

Martes y jueves
11:00 / 18:00 / 19:30
Clases de 90 min
Precio: 95 €

ZUMBA

Martes, 17:00
Viernes, 19:30
Sábado, 9:30
Precio: 50 €



Bono invierno 2017-2018

Tienes la oportunidad de acceder a estas disciplinas deportivas **¡por 30 € al mes!**

Sin reserva de plaza: la capacidad máxima en cada sesión será determinada por el monitor. Para el acceso se respetará el orden de llegada. Esta programación puede ir variando en función de la demanda.

Quienes se apunten antes del 17 de septiembre pueden pagar todo el año por sólo 210 €



LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
Hora	Actividad	Duración	Hora	Actividad	Duración	Hora	Actividad	Duración	Hora	Actividad	Duración	Hora	Actividad	Duración
09:00	Training Dance	60'	09:00	Spinning	60'	09:00	Training Dance	60'	09:00	Spinning	60'	09:15	Spinning	60'
09:15	Spinning	60'	09:30	Pilates	60'	09:15	Spinning	60'	09:00	Training fit	60'	09:30	Tai chi	90'
09:30	Tai chi	90'	10:30	Zumba in the circuit	60'	10:30	Total Body Fit	60'	09:30	Pilates	60'	09:30	Pilates+estiramientos	90'
09:30	Training Fit	60'	11:30	Mayores 60 años	60'	11:00	Aerobic	60'	10:30	Zumba in the circuit	60'	10:00	Training Dance	60'
10:30	Total Body Fit	60'	12:30	Entrenamiento funcional	60'	11:30	Core Training	30'	11:30	Mayores 60 años	60'	11:00	Aerobic	60'
11:00	Aerobic	60'	13:30	Hipopresivo	30'	12:00	Tonificación isométrica	45'	12:30	TRX	30'	11:00	Training fit	60'
11:30	Core training	30'	14:00	Core training	30'	12:45	TRX	30'	12:30	Tai chi	60'	12:00	Armoony	30'
12:00	Agility	45'	14:30	TRX	30'	13:15	Training fit	60'	12:45	Training Dance	60'	12:30	Hipopresivos	30'
16:30	Zumba	60'	18:00	Training Fit	60'	16:30	Zumba	60'	13:00	Training Fit	60'	13:00	Pilates	60'
17:30	Aerobic	60'	18:00	Yoga	90'	17:30	Aerobic	60'	17:30	Hipopresivos	30'	17:30	Aerobic	60'
18:00	Spinning	60'	18:00	Total Body Fit	60'	18:00	Spinning	60'	18:00	Yoga	90'	18:00	Spinning	60'
18:30	Aerobic	60'	18:30	Spinning	60'	18:30	Aerobic	60'	18:00	Total Body Fit	60'	18:30	Aerobic	60'
19:00	Spinning	60'	18:30	Training Dance	60'	19:00	Spinning	60'	18:30	Training Dance	60'	18:30	Insanity	30'
19:30	Training fit	60'	19:00	Yoga	90'	19:30	Armoony	30'	18:30	Spinning	60'	19:00	Fit Box	60'
20:30	Total Body Fit	60'	19:30	Spinning	60'	20:00	Hipopresivos	30'	19:30	Yoga	90'	SÁBADO		
20:30	Tonificación isométrica	45'				20:00	Training fit	60'	19:30	Spinning	60'			
						20:30	Total Body Fit	60'				11:00	Taichi	60'

infantiles

Desde el día 22 de mayo y hasta el 11 de junio, ya puedes realizar tu preinscripción on line (no condiciona el orden de solicitud) en las actividades de invierno. Por teléfono o de manera presencial en oficinas, del 29 de mayo al 2 de junio. Las cuotas son cuatrimestrales.

DANZA MODERNA

De 5 a 10 años
Jueves, 17:30
Precio: 50 €

GIMNASIA ARTÍSTICA

Lunes, miércoles y viernes,
17:00 / 18:00 (1er año) / 19:00
Precio: 100 €

NATACIÓN

2 y 3 años
Lunes y miércoles
Martes y jueves
Lunes y viernes
Clases de 30 minutos
Precio: 86 €

NATACIÓN

4 años en adelante
Lunes y miércoles
Martes y jueves
Lunes y viernes
Clases de 30 min
Precio: 58 €

NATACIÓN SINCRONIZADA

A partir de 8 años
Martes y jueves, 17:30 / 18:30
Precio: 105 €

PADEL

De lunes a viernes
1 hora semanal
Precio: según sesiones

PATINAJE

De 5 a 12 años
Lunes, miércoles y viernes
18:30
Precio: a concretar

PELOTA

De 8 a 16 años
Escuela Municipal
Miércoles y viernes
16:00 - 19:00
Precio: 50€ curso

TAEKWONDO

Lunes y miércoles, 18:00 / 19:00
Precio: 98 €

TENIS

De lunes a viernes
1, 2, 3 ó 4 horas/semanales
Precio: 96€ / 179€ / 239€ / 303€

ZUMBA

De 5 a 10 años
Martes, 17:00
Precio: 50 €

¡NOVEDADES!
NUEVOS CURSOS
DE DANZA Y PINTURA PARA
NIÑOS Y ADULTOS.
MÁS INFORMACIÓN
EN LA REVISTA.

Al sol sí pero... con precaución

El sol desempeña un papel importante en la salud del ser humano cuando se toma en las dosis adecuadas. Sin embargo, cuando la exposición a la radiación solar es excesiva... te puedes quemar.

Sigue estas recomendaciones para evitarlo:



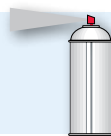
Recuerda buscar una buena sombra entre las 12 y las 4 de la tarde.

Evita permanecer bajo el sol durante mucho tiempo.



Es importante que protejas tus ojos con gafas de sol.

Utiliza sombrillas, sombreros, gorras, camisetas... cuando te pongas directamente al sol.



Las cremas con un nivel de protección alto son las únicas que te resguardarán de los rayos más peligrosos. Aplícalas después de cada baño o cada 2 horas.

Recuerda protegerte cuando hagas una actividad al aire libre.



Bebe agua con frecuencia. Una piel bien hidratada también te cuidará frente a los rayos solares.