

ACTIVIDADES PARA TODAS LAS EDADES

PILATES: Ejercicios controlados basados en la reeducación postural y el fortalecimiento muscular. Precio primer trimestre: 89 €.
Grupo mínimo: 6 personas inscritas.

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO: Es una actividad de acondicionamiento físico para personas mayores, consistente en juegos, actividades de tonificación y movilidad, flexibilidad...
Precio primer trimestre: 89 €.
Grupo mínimo: 6 personas inscritas.

GERONTOGIMNASIA: Actividad física para personas con movilidad reducida que desean mantenerse saludables. Para mayores de 70 años.
Precio primer trimestre: 47 €.
Grupo mínimo: 12 personas inscritas.

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 primer trimestre: 89 €.
Grupo mínimo: 6 personas inscritas.

CARDIO DANCE: Actividad dirigida con soporte musical, donde se desarrollarán coreografías, ejercicios de tonificación y estiramientos mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.
Precio primer trimestre: 89 €.
Grupo mínimo: 6 personas inscritas.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: Un entrenamiento completo que combina todos los elementos del acondicionamiento físico: trabajo cardiovascular y muscular, equilibrio y flexibilidad, aumento de energía y muchísimos beneficios increíbles que disfrutarás después de cada clase.
Precio primer trimestre: 89 €.
Grupo mínimo: 6 personas inscritas.

GAP: Ejercicio que consiste en trabajar tres zonas del cuerpo en concreto: glúteos, abdominales y piernas, eliminando la grasa acumulada, de forma natural, en esas zonas, a la vez que se tonifican.
Precio primer trimestre: 89 €.
Grupo mínimo: 6 personas inscritas.

YOGA: Conjunto de disciplinas y prácticas de tipo físico, mental y espiritual, cuyo objetivo es lograr el equilibrio entre el cuerpo y mente para alcanzar la iluminación y la trascendencia, según la tradición hinduista.
Precio primer trimestre: 89 €.
Grupo mínimo: 6 personas inscritas.

ACTIVIDADES INFANTILES

PSICOMOTRICIDAD: Iniciación a la actividad física y el juego para que el alumno aprenda a relacionarse con su entorno y sus compañeros. Destinada a niños de hasta 6 años. Precio primer trimestre: 68 €.
Grupo mínimo: 6 personas inscritas.

MULTIDEPORTE: Para aquellos niños que quieran practicar diferentes deportes y pasar un rato divertido practicando actividad física, ideal para aprender y disfrutar del juego. Para niños de 6 años en adelante. Precio primer trimestre: 68 €.
Grupo mínimo: 6 personas inscritas.

FÚTBOL SALA: Actividad de iniciación al fútbol sala, iniciación, juego y competición, basada en el disfrute y el conocimiento del juego. Para niños de 6 años en adelante. Precio primer trimestre: 99 €.
Grupo mínimo: 6 personas inscritas.

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... Compiten en los juegos escolares, forma un equipo... Para niños de 6 años en adelante. Precio primer trimestre: 99 €. Grupo mínimo: 6 personas inscritas.

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 niños de 4 años en adelante. Precio primer trimestre: 99 €.
Grupo mínimo: 6 personas inscritas.

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, eslalon, etc. Para niños de 6 años en adelante. Precio primer trimestre: 68 €. Grupo mínimo: 6 personas inscritas.

DANCE-KIDS: Actividad infantil que ofrece rutinas pensadas para niños 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 niños de 6 años en adelante. Precio primer trimestre: 89 €.
Grupo mínimo: 6 personas inscritas.

ACTIVIDADES INFANTILES

BALONCESTO: Disciplina deportiva que permite al niño desarrollar su capacidad de velocidad y resistencia y mejorar su coordinación de movimientos. Además fomenta el trabajo en equipo, el compañerismo, la solidaridad y la generosidad entre iguales. Para niños de 6 años en adelante. Precio primer trimestre: 99 €. Grupo mínimo: 6 personas inscritas.

INICIACIÓN AL PÁDEL: Introducción al deporte del pádel, a través de juegos y ejercicios que mejorarán tu capacidad técnica y control del juego. Para niños de 6 años en adelante. Precio primer trimestre: 89 €. Grupo mínimo: 6 personas inscritas.

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.

Calendario de actividades

Fecha de inscripciones:
Del 1 al 15 de septiembre
Período de pago 1er. trimestre:
Del 21 al 27 de septiembre.
Inicio actividades: 1 de octubre
Fin actividades: 28 de mayo.

INSCRÍBETE EN:
www.losmonegros.com

**INSCRIPCIÓN OPCIONAL CON CARGO EN CUENTA
PARA PERSONAS JUBILADAS DE MÁS DE 65 AÑOS.**

NOMBRE Y APELLIDOS DE LA PERSONA USUARIA:

FECHA DE NACIMIENTO:

LOCALIDAD:

TELÉFONO:

DNI:

NÚMERO DE CUENTA:

ACTIVIDADES EN LA QUE SE INSCRIBE:

Tratamiento datos personales:

☐ Acepto que en cumplimiento de lo dispuesto en el Reglamento UE 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo de 27 de abril de 2016, relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos datos (RGPD), los datos que nos proporcionas se tratarán únicamente para la gestión de la actividad y formarán parte de un fichero de titularidad de la Comarca de Los Monegros. Dichos datos no serán cedidos a terceros salvo que la ley lo prevea o lo exija expresamente. Asimismo, se le informa de la posibilidad que tiene de ejercer 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, dirigiéndose a la Comarca de los Monegros, sita en Avenida de Fraga, s/n, 22200 SARIÑENA o bien a comarca@monegros.net

NOTAS

- Fecha límite de inscripción: 15 de septiembre
- Calendario de actividades: Las actividades darán comienzo el jueves 1 de octubre y terminarán el viernes 28 de mayo.
- Dentro del precio de la actividad están incluidos los seguros de responsabilidad civil y de accidentes deportivos.
- N° mínimo de participantes: 6 usuarios/as para todas las actividades, excepto en gerontogimnasia que serán 12.
- Los horarios de las actividades en cada localidad serán comunicados a los ayuntamientos correspondientes y a los usuarios, unos días antes de su comienzo.
- Descuentos para familias numerosas, pensionistas y familias monoparentales (20%). Necesario aportar documentación que lo acredite salvo para pensionistas que ya lo hayan presentado en las actividades de verano.
- El precio de las actividades incluye 2 sesiones semanales de 1 hora cada una.
- Precios hasta diciembre de 2026. Los precios del 2027 están pendientes de aprobación de la ordenanza. Se informará a los usuarios.

- La inscripción y posteriormente el pago se efectuará de forma TRIMESTRAL a través de la misma aplicación online utilizada en las actividades de verano, accesible desde: <http://www.losmonegros.com>
- Las personas pensionistas mayores de 65 años que no puedan hacer el pago online y lo soliciten, se les cargará en su cuenta.



Fundación para la Promoción de la Juventud y el Deporte de Los Monegros
Avenida Fraga, 42. 22200 Sariñena. Huesca
Teléfono 974 570 090
www.losmonegros.com
deportes@monegros.net



ACTIVIDADES DEPORTIVAS 26-27

**¡¡ Ponte en marcha
con nosotros !!**

