

Actividades Deportivas

2020 - 2021

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. Actividad física, mediante la realización de ejercicios variados de gimnasia con una intensidad moderada, con el objetivo de un acondicionamiento físico general. Dirigido a jóvenes y adultos.

GIMNASIA DE MAYORES. Actividad física, mediante la realización de ejercicios variados de gimnasia con baja intensidad, con el objetivo de un acondicionamiento físico general. Adecuada a personas de edad avanzada o que necesiten realizar actividad física moderada por sus condiciones físicas particulares. Dirigido a adultos.

PILATES. Método de entrenamiento físico y mental, que refuerza la musculatura, aumenta la flexibilidad y fuerza, mejorando la capacidad de concentración. Sin fines terapéuticos. Dirigido a jóvenes y adultos.

ACTIVIDAD CON SOPORTE MUSICAL. Actividad física realizada a través de ejercicios combinados, siguiendo un ritmo musical, para la mejora de la condición física en general. Dirigido a jóvenes y adultos.

PSICOMOTRICIDAD. Actividad para el desarrollo de las habilidades motrices básicas. Dirigido a escolares de Educación Infantil.

TENIS. Actividad física con enseñanza de iniciación y perfeccionamiento, con fines lúdico deportivos y no de rendimiento deportivo. Dirigido a escolares de Educación Primaria y Secundaria.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL. Actividad física que mejora el equilibrio, coordinación, agilidad y resistencia, a través de ejercicios adaptados a las necesidades de los usuarios, mejorando la calidad de sus movimientos en la vida cotidiana. Dirigido a jóvenes y adultos.

PÁDEL. Actividad física con enseñanza de iniciación y perfeccionamiento, con fines lúdico deportivos y no de rendimiento deportivo. Dirigido a escolares de Educación Primaria y Secundaria.

COVID-19 Dada la situación actual derivada de la crisis sanitaria ocasionada por la pandemia Covid-19, el programa de actividades deportivas de la Comarca del Cinca Medio, organizado con la estrecha colaboración de los ayuntamientos, requiere una adecuación de las condiciones en las que se viene prestando el servicio, conforme a las medidas y normativas que se van actualizando por las autoridades sanitarias. Precisa un alto grado de responsabilidad personal y colectiva, en el cumplimiento de las normas y recomendaciones que establezcan las distintas administraciones.

Tasas actividades: B.O.P. Huesca -"Ordenanza fiscal reguladora tasa por prestación de servicios deportivos, ocio y tiempo libre - Comarca del Cinca Medio".

MÁS INFORMACION

En el Ayuntamiento de tu localidad o en la Comarca 639614079 - 974415973

Preinscripción hasta el 13 de octubre en tu ayuntamiento , posteriormente se informará de la apertura del plazo de inscripción.

INICIO DE CURSO: previsto NOVIEMBRE 2020