



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.

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.

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.

ZUMBA: 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 al mes:** 29 €. **Grupo mínimo:** 6 inscritos.

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 al mes:** 29 €. **Grupo mínimo:** 6 inscritos.

SPINNING: Ejercicio aeróbico y de piernas principalmente donde el monitor, mediante el cambio de la frecuencia de pedaleo y de la resistencia al movimiento, realiza todo tipo de intensidades. Cursos trimestrales, dependiendo del número de solicitudes. **Precio al mes:** 29 €. **Grupo mínimo:** 6 inscritos.

ACTIVIDADES PARA NIÑOS

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.

MULTIDEPORTE: 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:** 6 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.

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, eslalon, etc. Para niñ@s de 6 años en adelante. **Precio al mes:** 22 €. **Grupo mínimo:** 6 inscritos.

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 niñ@s de 6 años en adelante. **Precio al mes:** 29 €. **Grupo mínimo:** 6 inscritos.

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 niñ@s de 6 años en adelante. **Precio mes:** 33 €. **Grupo mínimo:** 6 inscritos.

Calendario de actividades

Fecha límite de inscripción: 20 de septiembre

INICIO: Martes 1 de octubre de 2019

FINAL: Viernes 29 de mayo de 2020



INSCRÍBETE EN:

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: de mañanas de tardes

A rellenar con mayúsculas

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), te informamos que 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

Acepto

Se le informa que en el desarrollo de las actividades se pueden tomar imágenes de los participantes para su posterior publicación en la web, Facebook y redes sociales relacionadas con la Comarca de Los Monegros, por lo que, salvo que manifieste lo contrario, entenderemos que usted consiente tanto la realización como la posterior publicación de dichas imágenes.

Acepto No acepto

Fecha

Firma del usuario/a o tutor/a:

NOTAS PARA LOS USUARIOS

- **Fecha límite de inscripción:** 20 de septiembre.
- **Calendario de actividades:** se entregará al comienzo de curso. Las actividades darán comienzo el **martes 1 de octubre** y terminarán el **viernes 29 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 (20%) y pensionistas (20%).** Necesario aportar documentación que lo acredite. En el primer caso, el carnet de familia numerosa, y en el segundo, la actualización de la pensión anual donde se indica la condición de pensionista.
- 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 2019.** Los precios para 2020 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
deportes@monegros.net

ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS EN MONEGROS

2019/2020

Los Monegros
CONSEJO COMARCAL