

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

22/23



ADULTOS



AERODANCE

Cuota 82 €



Actividad dirigida con soporte musical basada en el aeróbic y en el baile. Combina coreografías de baile de diferentes estilos con ejercicios de tonificación y flexibilidad.

Grupo	Instalación	Días	Horario	Plazas
1	San Fernando	Martes y jueves	10:30/11:15	25
2	San Fernando	Martes y jueves	19:00/19:45	25
3	Pabellón Planos	Lunes y miércoles	21:00/21:45	15
4	Pabellón Planos	Martes y jueves	20:30/21:15	15
5	Pabellón Planos	Martes y jueves	21:15/22:00	15
6	Pabellón Viñas	Martes y jueves	19:45/20:30	10

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (FITNESS)

Cuota 82 €



Actividad física general de media-alta intensidad cuyo objetivo primordial es el mantenimiento y/o la mejora de las cualidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad). Incluye trabajo con autocargas, peso libre, ejercicios de tonificación, funcional, cardiovascular etc.

Grupo	Instalación	Días	Horario	Plazas
1	San Fernando	Martes y jueves	9:45/10:30	15
2	Pabellón Planos	Lunes y miércoles	19:15/20:00	15
3	Pabellón Planos	Lunes y miércoles	20:00/20:45	15
4	Pabellón Planos	Martes y jueves	19:00/19:45	15
5	Pabellón Planos	Martes y jueves	19:45/20:30	15
6	Pabellón Viñas	Martes y jueves	20:30/21:15	10

PILATES-STRETCHING

Cuota 82 €



Actividad enfocada al trabajo postural, el equilibrio, la tonificación y flexibilización del sistema músculo esquelético.

Grupo	Instalación	Días	Horario	Plazas
1	Pabellón Planos	Lunes y miércoles	10:30/11:15	15
2	Pabellón Planos	Lunes y miércoles	11:15-12:00	15
3	Pabellón Planos	Lunes y miércoles	19:30-20:15	15
4	Pabellón Planos	Lunes y miércoles	20:15-21:00	15
5	Pabellón Planos	Martes y jueves	19:30-20:15	15
6	Pabellón Planos	Martes y jueves	20:15-21:00	15
7	Pabellón Las Viñas	Lunes y miércoles	21:00-21:45	10
8	Pabellón Las Viñas	Martes y jueves	20:30-21:15	10

YOGA (INICIACIÓN)

Cuota 82 €



Actividad física basada en el control corporal y de la respiración que mejora la concentración, relajación y estado mental y físico.

Grupo	Instalación	Días	Horario	Plazas
1	Sala yoga Planos	Lunes y miércoles	9:45/10:30	15
2	Sala yoga Planos	Lunes y miércoles	18:45/19:30	15
3	Sala yoga Planos	Martes y jueves	21:00/21:45	15

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Cuota: 102,50 € grupos 1 a 4. 82 € grupos 5 a 8



Actividad encaminada a lograr un acondicionamiento físico general. Se trabaja la coordinación y la movilidad articular con ejercicios de bajo o moderado impacto.

Grupo	Instalación	Días	Horario	Plazas
1	San Fernando	Lunes, miércoles y viernes	9:30/10:15	30
2	San Fernando	Lunes, miércoles y viernes	10:15/11:00	30
3	San Fernando	Lunes, miércoles y viernes	19:00/19:45	30
4	San Fernando	Lunes, miércoles y viernes	19:45/20:30	30
5	San Fernando	Martes y jueves	19:45/20:45	30
6	San Fernando	Lunes y miércoles	17:00/18:00	30
7	San Fernando	Martes y jueves	18:00/19:00	30
8	Arrabal	Lunes y miércoles	18:00/19:00	20

ACTIVIDAD FÍSICA 3.ª EDAD (GERONTOGIMNASIA)

Cuota 102,50 €



Actividad dirigida a personas mayores de 60 años o aquellas que por su condición física deseen estar dentro de este grupo. Contempla ejercicios de tonificación, rutinas, juegos y estiramientos adaptados a este grupo de edad.

Grupo	Instalación	Días	Horario	Plazas
1	San Fernando	Lunes, miércoles y viernes	11:00/11:45	25
2	San Fernando	Lunes, miércoles y viernes	11:45/12:30	25

NATACIÓN DE ADULTOS



INICIACIÓN / PISCINA CLIMATIZADA

Grupo	Días	Horario	Periodo	Plazas
1	Martes y jueves	9:00/9:45	Octubre/Diciembre	10
2	Martes y jueves	19:00/19:45	Octubre/Diciembre	10
3	Martes	9:00/9:45	Enero/Junio	10
4	Martes y jueves	19:00/19:45	Enero/Marzo	10
5	Martes y jueves	19:00/19:45	Abril/Junio	10

PERFECCIONAMIENTO / PISCINA CLIMATIZADA

Grupo	Días	Horario	Periodo	Plazas
1	Lunes y miércoles	19:00/19:45	Octubre/Diciembre	10
2	Viernes	19:00/19:45	Octubre/Marzo	10
3	Jueves	9:00/9:45	Enero/Junio	10
4	Lunes y miércoles	19:00/19:45	Enero/Marzo	10
5	Lunes y miércoles	19:00/19:45	Abril/Junio	10

Cuota **Abonados: 30 € / No abonados: 74,20 €**

EN FORMA EN EL AGUA

Cuota **Grupos 1 a 4: 82 € / Grupos 5 a 6: 102,50 €**

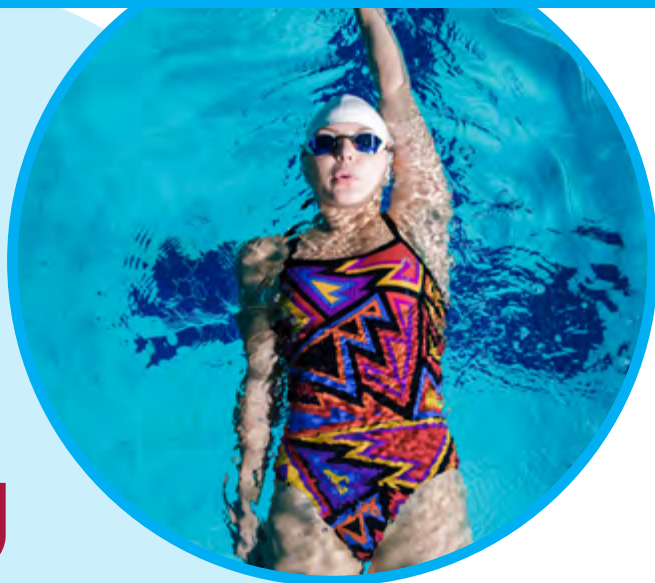


Divertida forma de practicar ejercicio y conseguir una mejora de la condición física dentro del medio acuático. Por medio de la resistencia del agua se consigue una mayor tonificación muscular y una mejora de la capacidad aeróbica. Los participantes deberán saber nadar.

Grupo	Instalación	Días	Horario	Plazas
1	Piscina Climatizada	Martes y jueves	9:45/10:30	10
2	Piscina Climatizada	Martes y jueves	10:30/11:15	10
3	Piscina Climatizada	Martes y jueves	11:15/12:00	10
4	Piscina Climatizada	Martes y jueves	16:45/17:30	10
5	Piscina Climatizada	Lunes, miércoles y viernes	12:00/12:45	10
6	Piscina Climatizada	Lunes, miércoles y viernes	12:45/13:30	10

NATACIÓN DE MANTENIMIENTO

Cuota 74,20 €



Actividad dirigida a adultos que buscan mejorar la técnica de los diferentes estilos de natación.

Grupo	Instalación	Días	Horario	Plazas
1	Piscina Climatizada	Lunes	16:45/17:30	10
2	Piscina Climatizada	Miércoles	16:45/17:30	10
3	Piscina Climatizada	Viernes	16:45/17:30	10
4	Piscina Climatizada	Lunes	11:15/12:00	10
5	Piscina Climatizada	Miércoles	11:15/12:00	10
6	Piscina Climatizada	Viernes	11:15/12:00	10

DEPORTES DE RAQUETA (INICIACIÓN)

Cuota **82 €**



Grupo	Instalación	Días	Horario	Plazas
1	Pista tenis - Viñas	Lunes y miércoles	17:30/18:15	8
2	Pista tenis - Viñas	Lunes y miércoles	18:15/19:00	8
3	Pista tenis - Viñas	Martes y jueves	17:30/18:15	8
4	Pista tenis - Viñas	Martes y jueves	18:15/19:00	8

ATLETISMO (INICIACIÓN)

Cuota **82 €**



Grupo	Instalación	Días	Horario	Plazas
1	Pista de atletismo	Lunes y miércoles	19:00/19:45	10
2	Pista de atletismo	Lunes y miércoles	19:45/20:30	10
3	Pista de atletismo	Martes y jueves	19:00/19:45	10
4	Pista de atletismo	Martes y jueves	19:45/20:30	10

AQUAGYM

Cuota 82 €



Grupo	Instalación	Días	Horario	Plazas
1	Piscina Climatiz (pequeña)	Lunes y miércoles	19:45/20:30	10
2	Piscina Climatiz (pequeña)	Martes y jueves	19:45/20:30	10

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Cuota 82 €




Grupo	Instalación	Días	Horario	Plazas
1	Parque de los Fueros	Lunes y miércoles	18:15/19:00	15
2	Pista de atletismo	Martes y jueves	19:45/20:30	15

NORMATIVA GENERAL DE INSCRIPCIÓN ACTIVIDADES 2022-2023

- **Las inscripciones para las actividades se realizarán hasta el 9 de septiembre a través de la web <http://www.teruel.es/CronosWeb> (necesario usuario y contraseña).**
La solicitud de claves se hará vía email: deportes@teruel.es
Únicamente en caso de que no se disponga de medios, la inscripción se hará presencial en las oficinas.
- Aquellos grupos cuyas inscripciones superen el número de plazas ofertadas sortearán sus plazas el 12 de septiembre.
- Del 12 al 16 de septiembre se podrán consultar las plazas disponibles y efectuar el pago a través de <http://www.teruel.es/CronosWeb>
- Los grupos cuya inscripción no supere el 50% de las plazas ofertadas podrán ser suprimidos a favor de otra actividad, siendo sus inscritos reubicados en otro grupo en función de su interés. Las solicitudes que no obtengan plaza se quedarán en situación de "lista de espera", que servirá para adjudicar aquellas plazas que queden vacantes en el transcurso de la actividad, o las posibles ampliaciones de grupos.
- **Las actividades de curso completo comenzarán el 3 de octubre y finalizarán el 10 de junio.**
- Todas las actividades se regirán por el calendario escolar, no habiendo actividad en los periodos o días no lectivos.
- Antes de iniciar cualquier actividad física se recomienda a los alumnos que realicen un reconocimiento médico que permita conocer su estado de salud.
- La inscripción se considerará formalizada tras satisfacer la cuota del curso y aparecer en las listas definitivas. En caso de error en los datos de la inscripción, ésta quedará anulada y la plaza será ocupada por la siguiente solicitud.
- El Ayuntamiento está facultado para modificar el horario o instalación en la que se desarrollen las actividades por razones organizativas o de fuerza mayor, no dando derecho dicha modificación a indemnización o reembolso alguno.

Servicio Municipal de Deportes

Ayuntamiento de Teruel

T. 978 61 99 08 

deportes@teruel.es

C/ San Juan Bosco, 4
44002 Teruel

Horario oficina:

Lunes a jueves de 9:00 a 14:00
y de 16:00 a 18:00 h.

Viernes de 9:30 a 14:00 h.



www.teruel.es