

www.polideportivonoain.es info@polideportivonoain.es Teléfono 948317148

# OFERTA DEPORTIVA

TEMPORADA 21-22

# NOAIN



## Cursos de Natación

INICIACIÓN, AVANZADO, INFANTIL, BEBÉS, ADULTOS, ...



## Actividades Cuerpo-Mente

YOGA, PILATES, HIPOPRESIVOS, ...

## Actividades de Alta Intensidad

SPINNING, TOTAL PUMP, ZUMBA, AEROCOMBAT, GAP, ...



... y más



# CURSOS DEPORTIVOS

## INSCRIPCIONES DEL 01 AL 08 DE SEPTIEMBRE

### CURSOS DEPORTIVOS

	DÍAS	HORARIO	€/abonad.	€/no abonad.
SPINNING	l-x	9:30	150,00 €	300,00 €
SPINNING	l-x	19:00	150,00 €	300,00 €
SPINNING	l-x	20:00	150,00 €	300,00 €
PILATES	l-x	9:00	95,00 €	190,00 €
PILATES	l-x-v	10:00	142,50 €	285,00 €
PILATES	l-x	16:30	95,00 €	190,00 €
PILATES	m-j	19:00	95,00 €	190,00 €
PILATES	m-j	20:00	95,00 €	190,00 €
YOGA	l-x	11:15	95,00 €	190,00 €
YOGA	m-j	17:00	95,00 €	190,00 €
YOGA	m-j	18:00	95,00 €	190,00 €
ZUMBA	m-j	10:00	95,00 €	190,00 €
ZUMBA	m-j	18:00	95,00 €	190,00 €
TOTAL PUMP	l-x	18:00	95,00 €	190,00 €
TOTAL PUMP	l-x	19:00	95,00 €	190,00 €
TOTAL PUMP	m-j	19:30	95,00 €	190,00 €
HIPOPRESIVOS	l-x	19:00	71,00 €	142,00 €
HIPOPRESIVOS	l-x	19:45	71,00 €	142,00 €
HIPOPRESIVOS	m-j	9:00	71,00 €	142,00 €
HIPOPRESIVOS	m-j	9:45	71,00 €	142,00 €
GAP	l-x	20:00	95,00 €	190,00 €
GAP	m-j	15:15	95,00 €	190,00 €
AEROCOMBAT	m-j	20:30	95,00 €	190,00 €
ABDOMINALES	m-j	19:00	47,50 €	95,00 €
STRECHING	l-x	21:00	71,00 €	142,00 €
2ª JUVENTUD ACTIVA	m-j	9:00	95,00 €	190,00 €

**Duración de los cursos oct21-mayo22.**

**Duración clases 25,40 ó 50 minutos para poder ventilar entre clases.**

**En las actividades en las que sea necesario el uso de esterilla, cada persona deberá traer la suya. Por razones higiénico sanitarias no se prestará este material.**

# CURSOS NATACIÓN

## INSCRIPCIONES DEL 09 AL 15 DE SEPTIEMBRE

PRUEBAS DE NIVEL EN PISCINAS DE VERANO los días 6 y 7 de septiembre.

Llama al 948317148 para concertar día y hora.

Es importante empezar el curso con el nivel correcto.

	NIVELES	HORARIO	EDADES	€/abonad.	€/no abonad.	CÓDIGO
LUNES	Nivel 0	16:30	3-6 años	40,00 €	60,00 €	L0
	Nivel 1	17:15	3-6 años	40,00 €	60,00 €	L1
	Nivel 2	18:00	5-9 años	40,00 €	60,00 €	L2
	Nivel 3	18:45	7-9 años	40,00 €	60,00 €	L3
MARTES	Nivel 1	16:30	3-6 años	40,00 €	60,00 €	M1
	Nivel 0	17:15	3-6 años	40,00 €	60,00 €	M0
	Nivel 2	18:00	5-9 años	40,00 €	60,00 €	M2
	Nivel 3	18:45	7-9 años	40,00 €	60,00 €	M3
MIÉRCOLES	Nivel 0	16:30	3-6 años	40,00 €	60,00 €	X0
	Nivel 1	17:15	3-6 años	40,00 €	60,00 €	X1
	Nivel 2	18:00	5-9 años	40,00 €	60,00 €	X2
	Nivel 3	18:45	7-9 años	40,00 €	60,00 €	X3
JUEVES	Nivel 1	16:30	3-6 años	40,00 €	60,00 €	J1
	Nivel 0	17:15	3-6 años	40,00 €	60,00 €	J0
	Nivel 2	18:00	5-9 años	40,00 €	60,00 €	J2
	Nivel 3	18:45	7-9 años	40,00 €	60,00 €	J3
VIERNES	Nivel 0	16:30	3-6 años	40,00 €	60,00 €	V0
	Nivel 1	17:15	3-6 años	40,00 €	60,00 €	V1
	Nivel 2	18:00	5-9 años	40,00 €	60,00 €	V2
	Nivel 3	18:45	7-9 años	40,00 €	60,00 €	V3
L y X	10-14 años	19:30	64,00 €	96,00 €	LX 10-14	
M y J	Prefec estilos	19:30	64,00 €	96,00 €	MJ PE	
M y J	Adultos	19.30	74,00 €	111,00 €	MJ AD	
L y X	Aquagym	19:45	74,00 €	111,00 €	LX AQ	
M y J	Aquagym	10:00	74,00 €	111,00 €	MJ AQ	

### NATACIÓN BEBÉS

	NIVELES	HORARIO	€/abonad.	€/no abonad.	CÓDIGO
LUNES	9-16 meses	17:00	64,00 €	96,00 €	LB 9-16
	17-23 meses	17:45	64,00 €	96,00 €	LB 17-23
	24-36 meses	18:30	64,00 €	96,00 €	LB 24-36
MIÉRCOLES	9-16 meses	17:00	64,00 €	96,00 €	XB 9-16
	17-23 meses	17:45	64,00 €	96,00 €	XB 17-23
	24-36 meses	18:30	64,00 €	96,00 €	XB 24-36

Cursos de duración TRIMESTRAL oct-dic21 / enero-marzo 22 / abril-junio 22  
Las clases de natación de Niveles 0, 1, 2 y 3 serán de 1 día a la semana 45'

## NORMAS PARA LA INSCRIPCIÓN DE CURSOS DEPORTIVOS Y NATACIÓN

- Se realizarán rellenando el cuestionario de Google que puedes encontrar en el siguiente enlace:

<http://www.polideportivonoain.es/portal/seccion.aspx?N=269>

**Enlaces activos a partir de las fechas de inscripción**

- Las Autoridades Sanitarias marcarán en cada momento las normas y protocolo de funcionamiento dependiendo de la evolución de la situación sanitaria.
- Grupos reducidos. Si no se cumplen los ratios, no saldrán los cursos. No se harán devoluciones excepto en cierre por un nuevo estado de alarma.
- Salas de actividades monitorizadas para control de calidad del aire.



**Durante el curso ofreceremos cursos y talleres puntuales (Marcha nórdica, Reordenación Postural,...).**

**Consulta nuestra página web o apúntate a nuestras listas de difusión para tener la información al día!!**