

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!!