



## ESCUELAS Y CURSOS DEPORTIVOS

### AYUNTAMIENTO DE CALAHORRA

**TEMPORADA: 2009- 2010**

#### **ACTIVIDADES EN EL COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL LA PLANILLA:**

##### **AEROBIC**

- Aeróbic Infantil ( entre los 6 y los 16 años)

De 6 a 10 años: de 17,30 a 18,15 h.

De 11 a 16 años: de 18,15 a 19,00 h.

Clases en martes y jueves.

Duración de la sesión 45 minutos.

Número de plazas: entre 10 y 15.

- Aeróbic /step adulto ( a partir de 16 años)

Clases en:

- Lunes, miércoles y viernes, por la mañana ( 10,00 a 11,00 horas)  
por la tarde (19,00 y 20,00 h.)
- Martes y jueves, por la mañana, 10,00 h.

Duración de la sesión: 1 hora.

Número de plazas: entre 20 y 30.

Precios de todo el Aeróbic:

Actividad	Abonados			No abonados	
	Mes	Trimest.	Mes	Trimest.	
2 días	22	60	33	90	
3 días	26	70	39	105	

##### **TAI-CHI**

A partir de 16 años

Clases en:

- Martes y jueves, a las 12,00 y las 21,00 h.

Duración de la sesión: 1 hora.

Número de plazas: entre 15 y 25.

Precios:

Actividad	Abonados			No abonados		
	Mes	Trimest.		Mes	Trimest.	
2 días	36	100		46	135	

##### **PILATES-SUELO**

A partir de 16 años

Clases en:



- Lunes y miércoles, 18,00 h.

Duración de la sesión: 1 hora.

Número de plazas: entre 15 y 20.

Precios:

Actividad	Abonados			No abonados		
	Mes	Trimest.		Mes	Trimest.	
2 días	36	100		46	135	

### **CICLO-INDOOR**

De 16 a 50 años

Clases en:

- Lunes y miércoles, 15,30 h. Y 21,00 h.
- Martes y jueves, 9,30 h., 15,30 h. y 20,00 h.

Duración de la sesión: 1 hora.

Número de plazas: entre 11.

Precios:

Actividad	Abonados			No abonados		
	Mes	Trimest.		Mes	Trimest.	
2 días	36	100		46	135	

### **GIMNASIA DE MANTENIMIENTO**

De 35 a 65 años.

Clases en:

- Martes y jueves, a las 11,00 h.

Duración de la sesión: 1 hora.

Número de plazas: entre 15 y 25.

Precios:

Actividad	Abonados			No abonados		
	Mes	Trimest.		Mes	Trimest.	
2 días	22	60		33	90	

### **GIMNASIA MIXTA**

Mayores de 35 años.

Clases en:

- Lunes y miércoles, 11,00 h.

Duración de la sesión: 1 hora.

Número de plazas: entre 15 y 20.

Precios:

Actividad	Abonados			No abonados		
	Mes	Trimest.		Mes	Trimest.	
2 días	22	60		33	90	



### CURSILLOS DE PADEL DE INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO

Dirigido a:

Jóvenes: De 8 a 17 años.

Adultos: De 18 a 65 años.

Ciclos trimestrales: 4º de 2.009, 1º y 2º de 2.010.

Clases: 2 a la semana. Lunes y miércoles- martes y jueves

Horario: En función de grupos y niveles.

Duración de la sesión: 1 hora.

Número de plazas por clase:

Jóvenes: Entre 4 y 6.

Adultos: Entre 3 y 4.

Monitores titulados por la Federación Española de Pádel.

Actividades entre los participantes, participación en torneos y campeonatos, etc.

Precios:

Actividad	Abonados			No abonados		
	Mes	Trimest.		Mes	Trimest.	
2 días	40	110		50	140	

### CURSILLOS DE NATACIÓN.

Ciclos trimestrales: 4º de 2.009, 1º y 2º de 2.010.

Niveles	Edad partiptes.	Horario	Alumnos por grupo.
Familiarización	2	En horario de tarde, según demanda	5 - 8
Iniciación/perfecciona.	3-8	En horario de tarde, según demanda	5 - 9
Preescuela	6-8	En horario de tarde, según demanda	6 - 9
Escuela de Natación, Nivel I	6-16	En horario de tarde, según demanda	8 - 12
Escuela de Natación, Nivel II	6-16	En horario de tarde, según demanda	8 - 12
Adultos	+ de 16	En horario de tarde, según demanda	6 - 12

Duración de la sesión: Entre 45' y 1 hora. (Familiarización 30 min., Iniciación, perfeccionamiento, preescuela y adultos 45min., escuela natación 1h)

Clases: 2 a la semana.

Precios:

Actividad	Abonados			No abonados		
	Mes	Trimest.	Anual	Mes	Trimest.	Anual
Familiarizac. Inicia/Perfec. Preescuela. Adultos		75			120	
Escuela de Natación	27	75		42	120	

Inscripción: hasta el 25 de septiembre de 2009



## **ACTIVIDADES EN OTRAS INSTALACIONES DEPORTIVAS DE CALAHORRA**

### **- ESCUELA DE ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS DEL CLUB DE ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS NAUMAQUIA Y DEL CLUB RIOJASUB**

- **Bautismo de Buceo.**  
Clases teóricas y día de inmersión en Guetaria.  
Precio: 70,- Euros.
- **Curso de Buceo Titulación F.E.D.A.S.**  
Clases teóricas, piscina e inmersiones en el mar.  
Precio: 300,- Euros.
- **Cursos para discapacitados.**
  - **Bautismo de Buceo.**  
Clases teóricas y día de inmersión en Guetaria.  
Precio: 70,- Euros.
  - **Curso de Buceo Titulación F.E.D.A.S.**  
Clases teóricas, piscina e inmersiones en el mar.  
Precio: 300,- Euros.

Inscripciones, en el teléfono: 941.135035

El precio de inscripción no incluye desplazamientos ni manutención.

### **- ESCUELA DE ATLETISMO DE ADULTOS DEL CLUB CALAGURRIS ATLETICO**

Dirigido a personas mayores de 14 años.

Días: Dos a la semana.

Horario: 20,00 h a 21,00 h.

Duración de la sesión: 1 h.

Información e inscripciones:

ALFE SPORT y en los teléfonos: 941-148081, 686.118917.

Comienzo del curso: 5 de octubre de 2009

Observaciones: Esta escuela está orientada a las personas mayores con todo tipo de niveles físicos.

### **- ESCUELA DE BALONCESTO DEL CLUB BALONCESTO CALAHORRA.**

Niños de 8 a 15 años.

Lugar: Pabellones Europa y otros.

Días: Dos a la semana.

Horario aprox.: de 18,00 a 20,00 h.

Personas por grupo: entre 10 y 12.

Inscripciones: Caja Laboral Popular

Información: en Caja Laboral Popular y en Ciclos Garal, 941-131329.

Cuota de curso completo: 200,- Euros.



### **- ESCUELA DE MINIBASQUET Y BALONCESTO DEL C.O.B.A.F.**

Niñas de 8 a 16 años.

Lugar: Pabellones Municipales.

Niveles: Benjamín, Alevín, Infantil y Cadete.

Días: Dos entrenamientos a la semana.

Horario aprox.: de 17,00 a 20,30 h.

Personas por grupo: en torno a 10.

Inscripciones e Información: En Deportes Carmelo y en el teléfono 941.146027.

Cuota completa de: 150,- Euros.

Otras cuestiones: participación en los Juegos Deportivos de La Rioja, concentraciones, etc.

Día de comienzo: A primeros de Octubre. Se indicará.

### **- ESCUELA DE LA AGRUPACIÓN DEPORTIVA TERESIANA.**

Especialidades:

- Ajedrez (Escuela Ajedrez Alfaro)
- Atletismo
- Bádminton
- Baloncesto
- Fútbol Sala
- Gimnasia Rítmica
- Hockey patines
- Judo
- Jiu Jitsu
- Defensa Personal
- Tenis de Mesa
- Voleibol
- Predeporte

Dirigido a personas desde los 3 años.

Lugar habitual: Pabellón Colegio Santa Teresa.

Niveles: Iniciación, Benjamín, Alevín, Infantil y Cadete.

Días: Dos o tres días por semana dependiendo de la especialidad.

Horario aprox.: de 17,00 a 20,30 h., dependiendo de la especialidad.

Inscripciones e Información:

- . Puede participar en los cursos cualquier persona.
- . En el Colegio Santa Teresa de 17 a 18 horas.

Cuota: Según especialidades.

Otras cuestiones: Participación en los Juegos Deportivos de La Rioja, actividades federadas, etc.

Días de comienzo: Primera semana de Octubre.

### **- ESCUELA DEL CLUB DEPORTIVO SAN AGUSTÍN.**

Especialidades:

- Atletismo



- Baloncesto
- Fútbol Sala
- Gimnasia de Mantenimiento para Discapacitados
- Gimnasia Rítmica
- Predeporte
- Tenis de Mesa

Niños/as de 6 a 16 años.

Lugar habitual: Pabellón San Agustín.

Niveles: Prebenjamín, Benjamín, Alevín, Infantil y Cadete.

Días: Según especialidad.

Horario aprox.: de 17,00 a 20,00 h., dependiendo de la especialidad.

Inscripciones e Información:

- . Puede participar en los cursos cualquier persona.
- . En la Secretaría del Centro de 15,30 a 17,00 horas.

Cuota: Según especialidades.

Días de comienzo: Primera semana de Octubre.

Nota: Los entrenadores son titulados y con gran experiencia.

### **- ESCUELA DEL CLUB DEPORTIVO ACTIVE**

Especialidades que ofrece:

- Gimnasia rítmica: 3 niveles. Dirigido a niñas de 3 a 18 años.

Días: Lunes, miércoles y viernes.

Horas y duración de la sesión: a concretar.

Personas por grupo: máximo 20 personas por grupo.

Lugares: Pabellones Europa e Instituto.

Inscripciones e información: Teléfonos: 669-671544 (María) y 667-343574 (Noemí). Inscripción abierta toda la temporada.

Cuotas:

- De inscripción en el Club Active: 10 €
- Cuotas mensuales por especialidad:
  - Iniciación Rítmica-Aeróbic: 3 horas semanales, 25 €
  - Nivel Medio Rítmica-Aeróbic: 4 horas semanales, 30 €
  - Nivel Alto-Competición Rítmica-Aeróbic: 6 horas semanales, 35 €

Técnicos: Cada especialidad cuenta con monitores titulados: Tania Marín, María Martínez y Noemí Riaño.

Comienzo del curso: Presentación de los cursos el 2 de Octubre en el Pabellón Europa, a las 17,30 h.

Actividades extraordinarias, participación en campeonatos, exhibiciones, merienda fin de curso, etc.

### **- ESCUELA DEPORTIVA DE CALASPORT.**

Dirigido a personas con discapacidad psíquica o física.

Especialidades:

**Atletismo:**



Lugar: Pistas Municipales de Atletismo.  
Del 1 de Octubre de 2.009 al 20 de Junio de 2.010.  
Días: Martes y jueves.  
Precio: 50 €

**Natación:**

Lugar: Piscinas del C. D. M. La Planilla.  
Del 7 de septiembre de 2.009 al 30 de Junio de 2.010.  
Días: Lunes, martes, miércoles, viernes y sábados.  
Precio: 60 euros

**Iniciación a la equitación:**

Lugar: Cuadras de Ángel Bretón.  
Del 5 de septiembre de 2009 al 30 de Junio de 2.010.  
Días: Sábados.  
Precio: Según matrícula.

**Esquí alpino:**

Lugar: Candanchú o Cerler  
Diciembre, Enero y Febrero.  
Días: En Diciembre, curso de 6 días y fines de semana.  
Precio: Según matrícula.

**Esquí alpino:**

Lugar: Llanos de Hospital de Huesca  
Enero.  
Días: Una semana entera.  
Precio: Según matrícula.

**INSCRIPCIONES E INFORMACIÓN:**

Llamando a los teléfonos de:

- Conchi: 680918682
- Inma: 600637357

**Karate, iniciación:**

Lugar: Sede de Calasport. Calle Padre Lucas ,22 de Calahorra  
Días y precios: Según matrícula

**- ESCUELA DE FUTBOL DEL CLUB FUTBOL BASE JUVENTUD  
CALAHORRA**

**ACTIVIDAD NO FEDERADA:**

Para niños nacidos del 1-1-00 al 31-12-03.  
Lugares: Pabellones Municipales.  
Días: Dos a la semana.  
Horario: a partir de las 18.00 h.



Inscripciones: Caja Rural de Navarra  
Información: Caja Rural de Navarra y en el campo de fútbol del C.D.M. La Planilla, los lunes, de 20,00 a 21,30 h.  
Cuota curso completo: Con la inscripción: 160,- €  
Participación en la competición social del Club Polideportivo Juventud y otros torneos.  
Día de comienzo: 1 de Octubre.

**ACTIVIDAD FEDERADA:**

- Alevines: nacidos en 1.998 y 99; Fútbol 7
- Infantiles: nacidos en 1.996 y 97; Fútbol 11
- Cadetes: nacidos en 1.994 y 95; Fútbol 11

Horario de entrenamientos: De 18 a 22 horas.

Partidos: Fines de semana.

Inscripciones: Caja Rural de Navarra.

Información: Caja Rural de Navarra y en el campo de fútbol del C.D.M. La Planilla, los lunes, de 20,00 a 21,30 h.

Cuota curso completo: Con la inscripción: 180,- €

**- ESCUELA DE FUTBOL DE LA ASOCIACIÓN DE FUTBOL DE CALAHORRA**

**ACTIVIDAD NO FEDERADA:**

Para niños nacidos del 1-1-00 al 31-12-01.

Lugares: Pabellones Municipales.

Días: Dos a la semana.

Horario: a partir de las 18.00 h.

Inscripciones: Caja de Ahorros de Navarra

Información: en el teléfono 661.416406.

Cuota: Con la inscripción, 180,- €

Participación en la competiciones locales y en otros torneos. Opción de federar a los jugadores que lo deseen.

Día de comienzo: 1 de Octubre.

**ACTIVIDAD FEDERADA:**

- Benjamines: nacidos en 2000 y 2001; Fútbol Sala
- Alevines: nacidos en 1.998 y 99; Fútbol 7
- Infantiles: nacidos en 1.996 y 97; Fútbol 11
- Cadetes: nacidos en 1.994 y 95; Fútbol 11

Horario de entrenamientos: De 19 a 22 horas.

Partidos: Fines de semana.

Inscripciones: Caja de Ahorros de Navarra

Información: en el teléfono 661.416406.

Cuota: Con la inscripción, 180 €



### **- ESCUELA DE GIMNASIA RÍTMICA Y GIMNASIA ARTÍSTICA DEL CLUB DE ELLI'S:**

Dirigido a niñas y niños a partir de 3 años.

Lugar: Pabellón Instituto.

Niveles:

- Iniciación.
- Perfeccionamiento.
- Competición (Escolares, Base y Alta Competición).

Horario preferente: 17,30 h. a 20,30 h.

Días preferentes:

- Lunes: Alta competición.
- Martes y jueves: Iniciación y perfeccionamiento.
- Miércoles y viernes: Gimnasia artística y Alta competición.

Personas por grupo: Entre 15 y 20.

Inscripciones e Información:

- Con Cristina León, Teléfono: 941.147015 y 629.726.726.
- Con Elisabeth Moreno, Teléfono: 608.034.585.

Cuota:

- Cuotas mensuales:
  - Iniciación: 30,- €
  - Perfeccionamiento: 35,- €
  - Competición: 45,- €
  - Artística: 35,- €

Actividades extraordinarias, participación en campeonatos escolares y federados y Campeonato de España de conjuntos e individuales.

Concentraciones con otros clubes, Exhibiciones, etc.

Monitoras: Elisabeth Moreno, Priscila Ochoa y Virginia Fernández.

Comienzo del curso: 29 de septiembre.

### **- ESCUELA DE KICKBOXING DE LA AGRUPACIÓN RIOJANA DE KICKBOXING .**

Para todas las edades a partir de 8 años (Mujeres y hombres).

Días: Dos a la semana (martes y jueves).

Horario aprox.: de 18,00 a 19,30 y de 20,00 h. a 21,30 h.

Lugar: Pabellón Aurelio Prudencio.

Cuota: 30 €/mes.

Monitor e información: Jesús Aparicio, 606138064.

Comienzo del curso: 1 de octubre

### **- ESCUELA DEPORTIVA DEL CLUB POLIDEPORTIVO JUVENTUD**

Para todas las edades.

Lugar: Club Polideportivo Juventud.

Especialidades:



**PADEL:**

Clases: De lunes a sábado.

Horarios: De mañana y tarde.

Precio: 1 h./semanal: 25 €/mes.

Participación en ligas y torneos.

Para las personas no socios del C.P.Juventud se paga una matrícula previa de 25,- €

Monitor: Claudio Dulce

**TENIS:**

Clases de lunes a sábado.

Horarios: De mañana y tarde.

Duración de las sesiones: 1 hora.

Grupos de 4 a 6 alumnos.

Cuotas:

- 2 h./semana: 45,- €/mes.

Liga para los niños.

Para las personas no socios del C.P.Juventud se paga una matrícula previa de 25,- €

Monitor/Director de la Escuela: Toni Martínez.

**- ESCUELA DE TENIS DEL CLUB DE TENIS CALAHORRA.**

Dirigido a todas las edades desde los 6 años.

Lugar: C.D.M. La Planilla.

Niveles: Iniciación, perfeccionamiento y competición.

Días: Dos días semanales (entre semana o en fin de semana).

Duración de la sesión: 1 hora.

Inscripciones: Con Toni Martínez, 605.112729

Precios:

- 50 €/mes.

Monitor: Toni Martínez

Comienzo: Octubre.

Actividades Extraordinarias: Liga interna, participación en campeonatos e interclubes.

**- ESCUELA DE TIRO CON ARCO DE LA AGRUPACIÓN DEPORTIVA RIOJARCO.**

Modalidades: Sala y bosque.

Dirigido a todas las edades desde los 12 años.

Lugar: Trujal.

Niveles: Iniciación y Desarrollo Aire Libre.

Días:

- Martes de 20,00 a 22,00 h.
- Opcional: Salidas al campo los sábados de 16,00 a 19,00 h.



Inscripciones e información: 617.029907.

Precios:

- Curso completo: 50 €
- Licencia federativa: 25 €

Comienzo: Martes, 6 de Octubre, en el Trujal.

Actividades Extraordinarias: Posibilidad de participación en campeonatos.

### **ESCUELA DE LA ASOCIACIÓN DEPORTIVA CALAHORRA .**

Especialidades:

- Artes Marciales
- Hockey patines (Hielo y Línea)
- Fútbol Sala
- Voleibol

Todas las edades.

Lugar: Instalaciones Municipales.

Días: Según especialidad.

Horario aprox.: de 17,00 a 20,00 h., dependiendo de la especialidad.

Inscripciones e Información: Víctor Pérez, Telf.: 678.315.073.

Cuota: Según especialidad.

Días de comienzo: Primera semana de Octubre.

Nota: Los entrenadores son titulados y con gran experiencia.

### **- PERSONAS MAYORES: ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA.**

Dirigido a personas de más de 60 años.

- ACTIVIDAD FÍSICAS GENERAL.
- YOGA

Lugar: Pabellones Europa e Instituto, etc.

Días, horas y duración de la sesión: a concretar según la actividad y los grupos.

- En el Ayuntamiento de Calahorra, de 9 a 14 h., de lunes a viernes, hasta el 25 de Septiembre de 2.009.
  - Precio del curso completo: 12 €
  - Primera reunión para la formación de los grupos: 1 de Octubre de 2.009, a las 16,00 h., en el Pabellón Europa.

### **-ASOCIACIÓN DEPORTIVA CALAGURRIS.**

Dirigido a Aficionados

Lugar: Campos Agustinos y exterior de las Pistas de Atletismo

Horarios: Sábados tarde y domingos mañana

Cuotas: Fianza: 150 euros



Inscripción: 150 euros  
Inscripción e información: en los teléfonos 620194460 y 941145576 (Juan Carlos)

**INFORMACION E INSCRIPCIONES:**

- Donde se indica para cada uno de los cursos.  
En el caso de los cursos del C.D.M. La Planilla, las inscripciones se realizan en la Recepción del propio C.D.M. La Planilla, teléfono: 941131038.
- También información en el Servicio de Deportes del Ayuntamiento de Calahorra, Telf.: 941105073.

**NOTA DE INTERES**

- El servicio de Deportes se reserva el derecho de alterar, modificar o suspender estos programas de actividades.

Organizadores y colaboradores:

ASOCIACIÓN DEPORTIVA CALAHORRA  
AGRUPACIÓN DEPORTIVA RIOJARCO  
AGRUPACIÓN DEPORTIVA TERESIANA  
AGRUPACIÓN RIOJANA DE KICKBOXING  
ASOCIACIÓN DE FÚTBOL DE CALAHORRA  
CALASPORT  
CLUB ACTIVE  
CLUB DE ACTIVIDADES SUBACUATICAS NAUMAQUIA  
CLUB BALONCESTO CALAHORRA  
CLUB DEPORTIVO SAN AGUSTIN  
CLUB CALAGURRIS ATLETICO  
CLUB ELLI'S  
CLUB FUTBOL BASE JUVENTUD CALAHORRA  
CLUB POLIDEPORTIVO JUVENTUD  
CLUB RIOJASUB  
CLUB DE TENIS CALAHORRA  
C.O.B.A.F.  
ASOCIACION DEPORTIVA CALAGURRIS  
HOGAR DE LAS PERSONAS MAYORES DE CALAHORRA