

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

2022-2023

**AYUNTAMIENTO
MONTERRUBIO
DE ARMUÑA**



INFORMACIÓN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS



- **IMPORTANTE:** EN LA PAGINA WED DEL AYUNTAMIENTO SE ENCUENTRA EL **DOSSIER ACTUALIZADO** CON TODOS LOS HORARIOS ESTABLECIDOS DE LAS DISTINTAS MODALIDES DEPORTIVAS Y LA **HOJA DE INSCRIPCIÓN**.
- EL PLAZO DE **INSCRIPCIÓN FINALIZA** EL DÍA **26 DE SEPTIEMBRE** A LAS 15:00 HRS.
- EL AYUNTAMIENTO INFORMARÁ DEL MATERIAL, HORARIOS, PROTOCOLO... DE LAS ACTIVIDADES QUE ORGANIZA DIRECTAMENTE EL AYUNTAMIENTO. JUDO, TENIS-PÁDEL, AJEDREZ, MULTIDEPORTE, SPINNING Y GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
- CADA EMPRESA O CLUB INFORMARÁ A TODOS LOS INSCRIPTOS, DE LA ORGANIZACIÓN DE SUS ACTIVIDADES.
- LAS ACTIVIDADES **COMENZARÁN A PARTIR DEL DÍA 1 DE OCTUBRE**.
- RECORDAMOS QUE PUEDEN ENVIAR SU **INSCRIPCIÓN** O CUALQUIER TIPO DE **DUDA** A TRAVÉS DE LA DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO **DEPORTESYJUVENTUD@MONTERRUBIOARMUNA.ORG**

2022-2023

AYUNTAMIENTO MONTERRUBIO DE ARMUÑA



ACTIVIDADES DEPORTIVAS ADULTOS

2022-2023

ACTIVIDAD	DÍAS	HORA	LUGAR	INICIO
GIMNASIA MANTENIMIENTO	MARTES Y JUEVES	20:00 A 21:00	GIMNASIO MUNICIPAL S2	4 DE OCTUBRE
SPINNING	LUNES Y MIÉRCOLES	20:00 A 21:00	GIMNASIO MUNICIPAL S2	3 DE OCTUBRE
YOGA GRUPO DE TARDE	LUNES Y MIÉRCOLES	19:30 // 20:45	MULTIUSOS	3 DE OCTUBRE
YOGA GRUPO DE MAÑANA	MARTES	9:30 A 10:30	MULTIUSOS	4 DE OCTUBRE
YOGA TALLER CRECIMIENTO PERSONAL	MARTES	10:30	MULTIUSOS	4 DE OCTUBRE
PILATES	MARTES y VIERNES	20:30 A 21:30	MULTIUSOS	4 DE OCTUBRE
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	LUNES Y MIÉRCOLES	20:00 A 21:00	PABELLÓN MUNICIPAL	3 DE OCTUBRE
HIPOPRESIVOS TARDE	JUEVES	20:30 A 21:30	MULTIUSOS	6 DE OCTUBRE
AERO DANCE	MARTES Y JUEVES	19:00 A 20:00	GIMNASIO MUNICIPAL	4 DE OCTUBRE
BALONCESTO	LUNES Y JUEVES	21:00	PABELLÓN MUNICIPAL	29 DE SEPTIEMBRE

ACTIVIDADES DEPORTIVAS NIÑOS

2022-2023

ACTIVIDAD	DÍAS	HORA	LUGAR	INICIO
BALONCESTO	MARTES Y JUEVES	19:00 A 20:00	PABELLÓN MUNICIPAL	13 DE OCTUBRE
TENIS / PÁDEL	LUNES Y MIÉRCOLES	16:00 // 17:30	PISTAS MUNICIPALES	3 DE OCTUBRE
TENIS / PÁDEL	MARTES Y JUEVES	16:00 A 17:00	PISTAS MUNICIPALES	4 DE OCTUBRE
MULTIDEPORTE	VIERNES	17:00 A 18:00	PABELLÓN MUNICIPAL	7 DE OCTUBRE
PATINAJE	MIÉRCOLES	18:30 A 19:30	PABELLÓN MUNICIPAL	5 DE OCTUBRE
GIMNASIA RÍTMICA	JUEVES	17:00 A 19:00	MULTIUSOS	6 DE OCTUBRE
JUDO	VIERNES	18:00 A 19:00	GIMNASIO MUNICIPAL	7 DE OCTUBRE
DEFENSA PERSONAL	VIERNES	19:00 A 20:00	GIMNASIO MUNICIPAL	7 DE OCTUBRE
AJEDREZ	MARTES Y JUEVES	17:30 // 18:30	AYUNTAMIENTO	4 DE OCTUBRE

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

AYUNTAMIENTO
MONTEARRUBIO DE ARMUÑA



ADULTO
S
2022-2023



ACTIVIDADES PARA ADULTOS

ACTIVIDAD

GIMNASIA MANTENIMIENTO

HORARIO

20:00 A 21:00

DÍAS

MARTES Y JUEVES

INSTALACIÓN

GIMNASIO SALA 2

EDAD

A PARTIR DE 18 AÑOS

CUOTA MESUAL

10€ MES

GRUPO MÍNIMO

6

GRUPO MÁXIMO

12

OBSERVACIONES

PREFERENCIA EMPADRONADOS



ACTIVIDADES PARA ADULTOS

ACTIVIDAD	SPINNING
HORARIO	20:00 A 21:00
DÍAS	LUNES Y MIÉRCOLES
INSTALACIÓN	GIMNASIO SALA 2
EDAD	A PARTIR DE 18 AÑOS
CUOTA MESUAL	EMPADRONADO 10€ AL MES NO EMPADRONADO Según ordenanza (N.º 162/ 24 agosto 2020)
GRUPO MÍNIMO	6
GRUPO MÁXIMO	12
OBSERVACIONES	Para poder realizar la actividad, deberá ser obligatoriamente socio del gimnasio. Pudiendo utilizar todas las instalaciones. PREFERENCIA EMPADRONADOS.



ACTIVIDADES PARA ADULTOS

ACTIVIDAD

YOGA (GRUPO DE TARDE)

HORARIO

19:30 A 20:30 // 20:45 A 21:45

DÍAS

LUNES Y MIÉRCOLES

INSTALACIÓN

MULTIUSOS

EDAD

A PARTIR DE LOS 12 AÑOS

CUOTA MENSUAL

25 €

GRUPO MÍNIMO

8

GRUPO MÁXIMO

15

OBSERVACIONES



ACTIVIDADES PARA ADULTOS

ACTIVIDAD

YOGA (GRUPO DE MAÑANA)

HORARIO

9:30 A 10:30

DÍAS

MARTES

INSTALACIÓN

MULTIUSOS

EDAD

A PARTIR DE LOS 18 AÑOS

CUOTA MENSUAL

15 €

GRUPO MÍNIMO

8

GRUPO MÁXIMO

15

OBSERVACIONES



ACTIVIDADES PARA ADULTOS

ACTIVIDAD

YOGA TALLER DE CRECIMIENTO PERSONAL

HORARIO

10:30 A 11:30

DÍAS

MARTES

INSTALACIÓN

MULTIUSOS

EDAD

A PARTIR DE LOS 18 AÑOS

CUOTA MENSUAL

15 €

GRUPO MÍNIMO

8

GRUPO MÁXIMO

15

OBSERVACIONES

ACTIVIDADES PARA ADULTOS

ACTIVIDAD	PILATES
HORARIO	20:30 A 21:30
DÍAS	MARTES Y VIERNES
INSTALACIÓN	MULTIUSOS
EDAD	A PARTIR DE 15 AÑOS
CUOTA TRIMESTRAL	50 € TRIMESTRAL/ UNA SESIÓN A LA SEMANA 75 € TRIMESTRAL/ DOS SESIONES A LA SEMANA
GRUPO MÍNIMO	8
GRUPO MÁXIMO	15
OBSERVACIONES	EL ALUMNO DEBERÁ LLEVAR SU COLCHONETA Y PEQUEÑO MATERIAL



ACTIVIDADES PARA ADULTOS

ACTIVIDAD

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

HORARIO

20:00 A 21:00

DÍAS

LUNES Y MIÉRCOLES

INSTALACIÓN

PABELLÓN

EDAD

A PARTIR DE 18 AÑOS

CUOTA TRIMESTRAL

75 €

CUOTA MENSUAL

30 €

GRUPO MÍNIMO

8

GRUPO MÁXIMO

20

OBSERVACIONES

ACTIVIDADES PARA ADULTOS

ACTIVIDAD	HIPOPRESIVOS (GRUPO DE TARDE)
HORARIO	20:30 A 21:30
DÍAS	JUEVES
INSTALACIÓN	MULTIUSOS
EDAD	A PARTIR DE 17 AÑOS
CUOTA MENSUAL	18 €
GRUPO MÍNIMO	7
GRUPO MÁXIMO	12
OBSERVACIONES	TRATAMIENTO SUELO PÉLVICO, POSPARTOS Y TONIFICACIÓN



ACTIVIDADES PARA ADULTOS

ACTIVIDAD	AERO DANCE
HORARIO	19:00 A 20:00
DÍAS	MARTES Y JUEVES
INSTALACIÓN	GIMNASIO SALA 2
EDAD	A PARTIR DE 13 AÑOS
CUOTA MENSUAL	25 €
GRUPO MÍNIMO	10
GRUPO MÁXIMO	25
OBSERVACIONES	FITNESS DANCE



ACTIVIDADES PARA ADULTOS

ACTIVIDAD	BALONCESTO
HORARIO	21:00
DÍAS	LUNES Y JUEVES
INSTALACIÓN	PABELLÓN MUNICIPAL
EDAD	A PARTIR DE 18 AÑOS
CUOTA	
GRUPO MÍNIMO	8
GRUPO MÁXIMO	
OBSERVACIONES	LIGA DIPUTACIÓN DE SALAMANCA



ACTIVIDADES PARA ADULTOS

ACTIVIDAD	PETANCA
HORARIO	
DÍAS	
INSTALACIÓN	
EDAD	
CUOTA UNA SESIÓN (SEMANA)	
CUOTA DOS SESIONES (SEMANA)	
GRUPO MÍNIMO	
GRUPO MÁXIMO	
OBSERVACIONES	C.D AMIGOS DE MONTE RRUBIO



ACTIVIDADES PARA ADULTOS

ACTIVIDAD	GRUPO DE CARRERA
HORARIO	20:30
DÍAS	ENTRE SEMANA
INSTALACIÓN	-
EDAD	A PARTIR DE 16 AÑOS
CUOTA MENSUAL	
GRUPO MÍNIMO	4
GRUPO MÁXIMO	
OBSERVACIONES	



ACTIVIDADES DEPORTIVAS

AYUNTAMIENTO

MONTERRUBIO DE ARMUÑA

NIÑ@S

2022-2023



ACTIVIDADES PARA NIÑ@S



ACTIVIDAD

TENIS / PÁDEL

HORARIO	INICIACIÓN / LUNES Y MIÉRCOLES - 16:00 PERFECCIONAMIENTO I / LUNES Y MIÉRCOLES - 17:30 PERFECCIONAMIENTO II / MARTES Y JUEVES – 16:00
INSTALACIÓN	PISTAS MUNICIPALES
EDAD	A PARTIR DE 5 AÑOS
CUOTA MENSUAL	10 €
GRUPO MÍNIMO (Por grupo)	6
GRUPO MÁXIMO (Por grupo)	10
OBSERVACIONES	PREFERENCIA EMPADRONADOS

ACTIVIDADES PARA NIÑ@S



ACTIVIDAD

AJEDREZ

HORARIO

17:30 INICIACIÓN // 18:30 PERFECCIONAMIENTO

DÍAS

MARTES Y JUEVES

INSTALACIÓN

AYUNTAMIENTO

EDAD

A PARTIR DE 5 AÑOS

CUOTA MENSUAL

SIN CUOTA

GRUPO MÍNIMO (Por grupo)

6

GRUPO MÁXIMO (Por grupo)

12

OBSERVACIONES

PREFERENCIA EMPADRONADOS

ACTIVIDADES PARA NIÑ@S



ACTIVIDAD	MULTIDEPORTE
HORARIO	17:00 A 18:00
DÍAS	VIERNES
INSTALACIÓN	PABELLÓN MUNICIPAL
EDAD	A PARTIR DE 5 AÑOS
CUOTA	SIN CUOTA
GRUPO MÍNIMO	8
GRUPO MÁXIMO	20
OBSERVACIONES	CADA SEMANA SE PUBLICARÁ LA ACTIVIDAD QUE SE VA DESARROLLAR CADA VIERNES. DE LUNES A JUEVES EL NIÑ@ QUE ESTE INTERESADO PODRÁ INSCRIBIRSE

ACTIVIDADES PARA NIÑ@S



ACTIVIDAD	PATINAJE
HORARIO	18:30 A 19:30
DÍAS	MIÉRCOLES
INSTALACIÓN	PABELLÓN MUNICIPAL
EDAD	A PARTIR DE 3 AÑOS
CUOTA TRIMESTRAL	75 €
CUOTA MENSUAL	30 €
GRUPO MÍNIMO	8
GRUPO MÁXIMO	12
OBSERVACIONES	

ACTIVIDADES PARA NIÑ@S



ACTIVIDAD	GIMNASIA RÍTMICA
HORARIO	17:00 A 19:00
DÍAS	JUEVES
INSTALACIÓN	MULTIUSOS
EDAD	A PARTIR DE 3 AÑOS
CUOTA TRIMESTRAL	75 €
CUOTA MENSUAL	30 €
GRUPO MÍNIMO	8
GRUPO MÁXIMO	20
OBSERVACIONES	NIÑ@S DE 3 A 6 AÑOS SOLO UNA HORA(MITAD DE LA CUOTA) MAYORES DE 6 AÑOS LAS DOS HORAS(CUOTA COMPLETA)

ACTIVIDADES PARA NIÑ@S



ACTIVIDAD	JUDO
HORARIO	18:00
DÍAS	VIERNES
INSTALACIÓN	GIMNASIO SALA 1
EDAD	A PARTIR DE 4 AÑOS
CUOTA TRIMESTRAL	SIN CUOTA
GRUPO MÍNIMO	7
GRUPO MÁXIMO	15
OBSERVACIONES	

ACTIVIDADES PARA NIÑ@S



ACTIVIDAD	DEFENSA PERSONAL
HORARIO	19:00
DÍAS	VIERNES
INSTALACIÓN	GIMNASIO SALA 1
EDAD	A PARTIR DE 10 AÑOS
CUOTA TRIMESTRAL	SIN CUOTA
GRUPO MÍNIMO	7
GRUPO MÁXIMO	15
OBSERVACIONES	

ACTIVIDADES PARA NIÑ@S



ACTIVIDAD	BALONCESTO
HORARIO	19:00 A 20:00
DÍAS	MARTES Y JUEVES
INSTALACIÓN	PABELLÓN MUNICIPAL
EDAD	2013-2012-2011
CUOTA MENSUAL	10 €
GRUPO MÍNIMO	8
GRUPO MÁXIMO	15
OBSERVACIONES	