

ACTIVIDADES DEPORTIVAS COMARCALES

CURSO 2022 2023

Comarca Alto Gállego, Área de Deportes / 974 48 33 11 / deportes@comarcaaltogallego.es / www.comarcaaltogallego.es

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

TRIMESTRE DEL 13 DE OCTUBRE AL 21 DE DICIEMBRE						
octubre 2022						
L	M	X	J	V	S	D
					15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						
noviembre 2022						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				
diciembre 2022						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	
TRIMESTRE DEL 9 DE ENERO AL 31 DE MARZO						
enero 2023						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					
febrero 2023						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					
marzo 2023						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		
BIMESTRE DEL 11 DE ABRIL AL 31 DE MAYO						
abril 2023						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					
mayo 2023						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
junio 2023						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4

INSCRIPCIONES

En papel:

Rellenar el impreso y entregarlo en las oficinas de:

- Biescas (ayuntamiento)
- Panticosa (polideportivo)
- Sallent (polideportivo)
- Escarrilla (ayuntamiento)
- Tramacastilla (ayuntamiento)
- Piedrafita (ayuntamiento)
- Yebra (ayuntamiento)
- Sabiánigo (polideportivo Plaza Constitución)
- Resto de localidades (Comarca Alto Gállego)

ON LINE:

Este curso, como novedad, existe la posibilidad de inscribirse **on line** a través de la web. Se ha habilitado para ello un formulario de inscripción en la página del Servicio de Deportes (Actividades Deportivas curso 22-23)



PROCEDIMIENTO Y PLAZO DE INSCRIPCIONES

Psicomotricidad, Entrenamiento funcional, Ciclo Indoor, Pilates, Hipopresivos, Natación y Aquagym

- Rellenar el impreso de preinscripción (en papel o a través de la web)
- Para cada actividad, solo se permite realizar una preinscripción en un horario o grupo concreto, incluyendo también las listas de espera.
- **Plazo de Preinscripciones:** del 3 al 10 de octubre (hasta las 14 horas)
- **Sorteo de plazas** para los grupos con más demanda que oferta el día 13 de octubre a las 13 horas.
- **Publicación de listados** en la página web de la Comarca Alto Gállego el día 14 de octubre.
- Se crearán **listas de espera** con el número de orden que resulte del sorteo.
- **Apertura nuevo periodo de inscripciones** para plazas vacantes: 17 de octubre (las plazas vacantes se cubrirán por orden de inscripción)
- **Inicio de las actividades:** 17 de octubre.
- En los **kursillos de natación**, la edad mínima de participación son 6 años cumplidos.
- Para iniciar o mantener un grupo o actividad se exige una inscripción y/o asistencia continuada de **mínimo 5 personas**.

Deportes, Acondicionamiento físico, Gimnasia mantenimiento, Gimnasia mayores

- Rellenar el impreso de inscripción (en papel o a través de la web)
- **Plazo de inscripciones:** a partir del 03 de octubre.
- **Inicio de las actividades:** 17 de octubre.
- Para iniciar o mantener un grupo o actividad se exige una inscripción y/o asistencia continuada de **mínimo 5 personas**.

ACTIVIDADES INFANTILES

Código	Localidad	Días	Horario	Sesión	Instalación / nº máximo plazas	oct-dic	ene-mar	abr-may
ESCUELA DE PSICOMOTRICIDAD						nacidos años 2017, 2018 y 2019		
1	BIASCAS GRUPO 1	LUNES	15h15 a 16h00	40'	POLI-SALA PILATES / 10 plazas	27,00 €	33,00 €	15,00 €
2	BIASCAS GRUPO 2	MARTES	17h15 a 18h00	40'	POLI-SALA PILATES / 10 plazas	24,00 €	33,00 €	24,00 €
3	PANTICOSA GRUPO 1	MARTES	17h15 a 18h00	40'	POLIDEPORTIVO / 10 plazas	24,00 €	33,00 €	24,00 €
4	PANTICOSA GRUPO 2	JUEVES	17h15 a 18h00	40'	POLIDEPORTIVO / 10 plazas	24,00 €	33,00 €	21,00 €
DEPORTES (atletismo, baloncesto, hockey, patines, raquetas, btt)						división por grupos, nacidos años 2011 a 2016		
10	BIASCAS GRUPO 1	LUNES	16h00 a 17h00	50'	POLIDEPORTIVO	27,00 €	33,00 €	15,00 €
11	BIASCAS GRUPO 2	MARTES	18h00 a 19h00	50'	POLIDEPORTIVO	24,00 €	33,00 €	24,00 €
12	PANTICOSA	LUNES	17h30 a 18h30	50'	POLIDEPORTIVO	27,00 €	33,00 €	15,00 €
CURSO DE NATACIÓN OTOÑO BIASCAS (del 19 de octubre al 21 de diciembre) 10 sesiones						a partir de 6 años		
30	INICIACION	MIERCOLES	16h00 a 16h45	40'	PISCINA SABIÑANIGO / 16 plazas		40,00 €	
31	APRENDIZAJE	MIERCOLES	16h45 a 17h30	40'	PISCINA SABIÑANIGO / 16 plazas		40,00 €	
32	PERFECCIONAMIENTO	MIERCOLES	17h30 a 18h15	40'	PISCINA SABIÑANIGO / 10 plazas		40,00 €	
CURSO DE NATACIÓN INVIERNO BIASCAS (del 11 de enero al 29 de marzo) 11 sesiones						a partir de 6 años		
33	INICIACION	MIERCOLES	16h00 a 16h45	40'	PISCINA SABIÑANIGO / 16 plazas		44,00 €	
34	APRENDIZAJE	MIERCOLES	16h45 a 17h30	40'	PISCINA SABIÑANIGO / 16 plazas		44,00 €	
35	PERFECCIONAMIENTO	MIERCOLES	17h30 a 18h15	40'	PISCINA SABIÑANIGO / 10 plazas		44,00 €	
CURSO DE NATACIÓN PRIMAVERA BIASCAS (del 12 de abril al 31 de mayo) 8 sesiones						a partir de 6 años		
36	INICIACION	MIERCOLES	16h00 a 16h45	40'	PISCINA SABIÑANIGO / 16 plazas		32,00 €	
37	APRENDIZAJE	MIERCOLES	16h45 a 17h30	40'	PISCINA SABIÑANIGO / 16 plazas		32,00 €	
38	PERFECCIONAMIENTO	MIERCOLES	17h30 a 18h15	40'	PISCINA SABIÑANIGO / 10 plazas		32,00 €	

ACTIVIDADES PARA JÓVENES Y ADULTOS

Código	Localidad	Días	Horario	Sesión	Instalación / nº máximo plazas	oct-dic	ene-mar	abr-may
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO / FITNESS						jóvenes y adultos a partir de 16 años		
45	PANTICOSA	LUNES-JUEVES	15h45 a 16h45	50'	POLIDEPORTIVO	42,50 €	55,00 €	30,00 €
46	YEBRA DE BASA	MARTES-JUEVES	20h00 a 21h00	50'	SALA MULTIUSOS	40,00 €	55,00 €	37,50 €
AEROBIC / BAILES EN LINEA...						jóvenes y adultos a partir de 16 años		
47	PANTICOSA	LUNES-MIERCOLES	20h00 a 21h00	50'	POLIDEPORTIVO	47,50 €	55,00 €	37,50 €
AQUAGYM						a partir de 12 años		
50	PANTICOSA	LUNES-MIERCOLES	19h00 a 20h00	50'	PISCINA PANTICOSA / 10 plazas	47,50 €	55,00 €	37,50 €
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (ejercicios de alta intensidad con trx, kettlebells, elásticos, discos, bosu...)						a partir de 16 años cumplidos		
51	BIASCAS G1	LUNES	19h00 a 20h00	50'	POLIDEPORTIVO / 12 plazas	27,00 €	33,00 €	15,00 €
52	BIASCAS G2	MIERCOLES	18h30 a 19h30	50'	POLIDEPORTIVO / 12 plazas	30,00 €	33,00 €	24,00 €
53	SALLENT	LUNES-MIERCOLES	20h00 a 21h00	50'	POLIDEPORTIVO / 12 plazas	47,50 €	55,00 €	32,50 €
54	PANTICOSA	LUNES-JUEVES	18h00 a 19h00	50'	POLIDEPORTIVO / 15 plazas	42,50 €	55,00 €	30,00 €
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL JÓVENES						a partir de 12 años cumplidos		
55	PANTICOSA	JUEVES	17h15 a 18h00	50'	POLIDEPORTIVO / 10 plazas	24,00 €	33,00 €	21,00 €
CICLO INDOOR						jóvenes y adultos a partir de 12 años		
61	BIASCAS GRUPO 1	MARTES-JUEVES	11h00 a 12h00	50'	SALA CICLO INDOOR / 16 plazas	40,00 €	55,00 €	37,50 €
62	BIASCAS GRUPO 2	LUNES-MIERCOLES	19h30 a 20h30	50'	SALA CICLO INDOOR / 16 plazas	47,50 €	55,00 €	32,50 €
63	BIASCAS GRUPO 3	MARTES-JUEVES	20h30 a 21h30	50'	SALA CICLO INDOOR / 16 plazas	40,00 €	55,00 €	37,50 €
64	SALLENT	LUNES-MIERCOLES	19h00 a 20h00	50'	SALA CICLO INDOOR / 9 plazas	47,50 €	55,00 €	32,50 €
65	PANTICOSA	MARTES-JUEVES	19h00 a 20h00	50'	SALA CICLO INDOOR / 10 plazas	40,00 €	55,00 €	37,50 €
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO						adultos a partir de 40 años		
70	ESCARRILLA	MARTES-JUEVES	16h00 a 17h00	50'	SALÓN RÍO ESCARRA	40,00 €	55,00 €	37,50 €
71	HOSTAL DE IPIES	LUNES-MIERCOLES	16h15 a 17h15	50'	CENTRO SOCIAL	47,50 €	55,00 €	32,50 €
72	JAVIERRELATRE	LUNES-MIERCOLES	11h45 a 12h45	50'	SALA AYUNTAMIENTO	47,50 €	55,00 €	32,50 €
73	LARRES	MARTES-JUEVES	17h15 a 18h15	50'	CENTRO SOCIAL	40,00 €	55,00 €	37,50 €
74	PIEDRAFITA DE JACA	MARTES-JUEVES	18h15 a 19h15	50'	SALA MULTIUSOS	40,00 €	55,00 €	37,50 €
75	SABIÑANIGO PTE. SARDAS	MAR-JUE-VIER	9h30 a 10h30	50'	CASA DE LA CULTURA	50,00 €	66,00 €	44,00 €
76	SENEGÜE	JUEVES	17h30 a 18h30	50'	SALA MULTIUSOS	24,00 €	33,00 €	21,00 €
77	TRAMACASTILLA	MARTES	16h00 a 17h00	50'	SALA AYUNTAMIENTO	24,00 €	33,00 €	24,00 €
78	YEBRA	JUEVES	16h00 a 17h00	50'	SALA MULTIUSOS	27,00 €	33,00 €	21,00 €
GIMNASIA PARA MAYORES						mayores de 60 años		
80	BIASCAS	LUN-MIER-VIER	10h00 a 11h00	50'	SALA PILATES Y SALA CICLO INDOOR	56,00 €	66,00 €	40,00 €
81	PANTICOSA	MARTES-JUEVES	10h00 a 11h00	50'	SALA MULTIUSOS LA FAJUALA	40,00 €	55,00 €	37,50 €
82	SALLENT	MARTES	11h30 a 12h30	50'	CENTRO CIVICO	24,00 €	33,00 €	24,00 €
83	YESERO	VIERNES	11h30 a 12h30	50'	SALA MULTIUSOS	27,00 €	33,00 €	21,00 €
PILATES						jóvenes y adultos a partir de 12 años		
90	BIASCAS GRUPO 1	LUNES-MIERCOLES	16h00 a 17h00	50'	SALA PILATES / 12 plazas	47,50 €	55,00 €	32,50 €
91	BIASCAS GRUPO 2	LUNES-MIERCOLES	17h15 a 18h15	50'	SALA PILATES / 12 plazas	47,50 €	55,00 €	32,50 €
92	BIASCAS GRUPO 3	MARTES-JUEVES	19h00 a 20h00	50'	SALA PILATES / 12 plazas	40,00 €	55,00 €	37,50 €
93	BIASCAS GRUPO 4	MARTES-JUEVES	11h30 a 12h30	50'	SALA PILATES / 12 plazas	40,00 €	55,00 €	37,50 €
94	SALLENT	LUNES-MIERCOLES	18h00 a 19h00	50'	SALA PILATES / 12 plazas	47,50 €	55,00 €	32,50 €
RUNNING						jóvenes y adultos a partir de 12 años		
97	BIASCAS	MARTES-JUEVES	19h30 a 20h30	50'	POLIDEPORTIVO-AIRE LIBRE / 20 plazas	40,00 €	55,00 €	37,50 €
INICIACIÓN A LOS HIPOPRESIVOS						jóvenes y adultos a partir de 12 años		
98	BIASCAS	MARTES	17h15 a 18h00	40'	SALA PILATES / 12 plazas	24,00 €	33,00 €	24,00 €
CURSO DE NATACIÓN ADULTOS (del 19 de octubre al 31 de mayo)						a partir de 12 años		
39	AVANZADOS	MIERCOLES	17h30 a 18h15	40'	PISCINA SABIÑANIGO / 8 plazas	40,00 €	44,00 €	32,00 €
40	INICIADOS	MIERCOLES	18h15 a 19h00	40'	PISCINA SABIÑANIGO / 8 plazas	40,00 €	44,00 €	32,00 €