

ACTIVIDADES DEPORTIVAS COMARCALES

Curso 2023-2024



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

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

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

TRIMESTRE DEL 8 DE ENERO AL 27 DE MARZO																				
enero 2024						febrero 2024						marzo 2024								
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
										1	2	3	4					1	2	3
1	2	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10
8	9	10	11	12	13	14	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17
15	16	17	18	19	20	21	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24
22	23	24	25	26	27	28	26	27	28	29				25	26	27	28	29	30	31
29	30	31																		

BIMESTRE DEL 8 DE ABRIL AL 31 DE MAYO																				
abril 2024						mayo 2024						junio 2024								
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
									1	2	3	4	5						1	2
1	2	3	4	5	6	7	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
8	9	10	11	12	13	14	13	14	15	16	17	18	19							
15	16	17	18	19	20	21	20	21	22	23	24	25	26							
22	23	24	25	26	27	28	27	28	29	30	31									
29	30																			

DIAS DE ACTIVIDAD
 DIAS SIN ACTIVIDAD
 DIAS DE RECUPERACION

INSCRIPCIONES

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 23-24)

EN PAPEL:

Rellenar el impreso y entregarlo en las oficinas de:

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

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 2 al 6 de octubre (hasta las 14 horas)
- **Sorteo de plazas** para los grupos con más demanda que oferta el día 10 de octubre a las 13 horas.
- **Publicación de listados** en la página web de la Comarca Alto Gállego el día 11 de octubre.
- Se crearán **listas de espera** con el número de orden que resulte del sorteo.
- **Apertura nuevo periodo de inscripciones** para plazas vacantes: 16 de octubre (las plazas vacantes se cubrirán por orden de inscripción)
- **Inicio de las actividades:** 16 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 2 de octubre.
- **Inicio de las actividades:** 16 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	Tiempo	Instalación / nº máximo plazas	oct-dic	ene-mar	abr-may
ESCUELA DE PSICOMOTRICIDAD						nacidos años 2018, 2019 y 2020		
1	BIESCAS GRUPO 1	LUNES	15h30 a 16h15	40'	POLI-SALA PILATES / 10 plazas	27,00 €	33,00 €	15,00 €
2	BIESCAS 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 GRUPO 1 (atletismo, baloncesto, hockey, patines, raquetas, btt)						nacidos años 2015, 2016 y 2017		
10	BIESCAS	LUNES	16h15 a 17h15	50'	POLIDEPORTIVO	27,00 €	33,00 €	15,00 €
11	PANTICOSA	LUNES	17h45 a 18h45	50'	POLIDEPORTIVO	27,00 €	33,00 €	15,00 €
DEPORTES GRUPO 2 (atletismo, baloncesto, hockey, patines, raquetas, btt)						nacidos años 2012, 2013 y 2014		
20	BIESCAS	MARTES	18h00 a 19h00	50'	POLIDEPORTIVO	24,00 €	33,00 €	24,00 €
21	PANTICOSA	JUEVES	17h00 a 18h00	50'	POLIDEPORTIVO	27,00 €	33,00 €	15,00 €
CURSO DE NATACIÓN OTOÑO BIESCAS (del 18 de octubre al 20 de diciembre) 8 sesiones						a partir de 6 años		
30	INICIACION	MIERCOLES	16h00 a 16h45	40'	PISCINA SABIÑANIGO / 16 plazas		32,00 €	
31	APRENDIZAJE	MIERCOLES	16h45 a 17h30	40'	PISCINA SABIÑANIGO / 16 plazas		32,00 €	
32	PERFECCIONAMIENTO	MIERCOLES	17h30 a 18h15	40'	PISCINA SABIÑANIGO / 10 plazas		32,00 €	
CURSO DE NATACIÓN INVIERNO BIESCAS (del 10 de enero al 27 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 BIESCAS (del 10 de abril al 29 de mayo) 7 sesiones						a partir de 6 años		
36	INICIACION	MIERCOLES	16h00 a 16h45	40'	PISCINA SABIÑANIGO / 16 plazas		28,00 €	
37	APRENDIZAJE	MIERCOLES	16h45 a 17h30	40'	PISCINA SABIÑANIGO / 16 plazas		28,00 €	
38	PERFECCIONAMIENTO	MIERCOLES	17h30 a 18h15	40'	PISCINA SABIÑANIGO / 10 plazas		28,00 €	

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	45,00 €	55,00 €	37,50 €
AEROBIC-ACTIVIDADES CON SOPORTE MUSICAL						a partir de 12 años		
47	PANTICOSA	LUNES-MIERCOLES	20h00 a 21h00	50'	PISCINA PANTICOSA / 10 plazas	47,50 €	55,00 €	32,50 €
AQUAGYM						a partir de 12 años		
50	PANTICOSA	LUNES-MIERCOLES	19h00 a 20h00	50'	PISCINA PANTICOSA / 10 plazas	47,50 €	55,00 €	32,50 €
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (ejercicios de alta intensidad con trx, kettlebells, elásticos, discos, bosu...)						a partir de 16 años cumplidos		
51	BIESCAS G1	LUNES	19h00 a 20h00	50'	POLIDEPORTIVO / 12 plazas	27,00 €	33,00 €	15,00 €
52	BIESCAS 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 €
CICLO INDOOR						jóvenes y adultos a partir de 12 años		
61	BIESCAS GRUPO 1	MARTES-JUEVES	11h00 a 12h00	50'	SALA CICLO INDOOR / 16 plazas	40,00 €	55,00 €	37,50 €
62	BIESCAS GRUPO 2	LUNES-MIERCOLES	19h30 a 20h30	50'	SALA CICLO INDOOR / 16 plazas	47,50 €	55,00 €	32,50 €
63	BIESCAS 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	45,00 €	55,00 €	37,50 €
71	HOSTAL DE IPIES	LUNES-MIERCOLES	16h00 a 17h00	50'	CENTRO SOCIAL	47,50 €	55,00 €	32,50 €
72	HOZ DE JACA	MIERCOLES	10h30 a 11h30	50'	SALON MUNICIPAL	30,00 €	33,00 €	24,00 €
73	JAVIERRELATRE	LUNES-MIERCOLES	11h45 a 12h45	50'	SALA AYUNTAMIENTO	47,50 €	55,00 €	32,50 €
74	LARRES	MARTES-JUEVES	17h00 a 18h00	50'	CENTRO SOCIAL	40,00 €	55,00 €	37,50 €
75	PIEDRAFITA DE JACA	MARTES-JUEVES	18h15 a 19h15	50'	SALA MULTIUSOS	45,00 €	55,00 €	37,50 €
76	SABIÑANIGO PTE. SARDAS	MAR-JUE-VIER	9h30 a 10h30	50'	CASA DE LA CULTURA	50,00 €	66,00 €	44,00 €
77	SENEGÜE	JUEVES	17h30 a 18h30	50'	SALA MULTIUSOS	24,00 €	33,00 €	21,00 €
78	TRAMACASTILLA	MARTES	16h00 a 17h00	50'	SALA AYUNTAMIENTO	24,00 €	33,00 €	24,00 €
79	YEBRA	JUEVES	16h00 a 17h00	50'	SALA MULTIUSOS	24,00 €	33,00 €	21,00 €
GIMNASIA PARA MAYORES						mayores de 60 años		
80	BIESCAS	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	BIESCAS GRUPO 1	LUNES-MIERCOLES	16h00 a 17h00	50'	SALA PILATES / 12 plazas	47,50 €	55,00 €	32,50 €
91	BIESCAS GRUPO 2	LUNES-MIERCOLES	17h15 a 18h15	50'	SALA PILATES / 12 plazas	47,50 €	55,00 €	32,50 €
92	BIESCAS GRUPO 3	MARTES-JUEVES	19h00 a 20h00	50'	SALA PILATES / 12 plazas	40,00 €	55,00 €	37,50 €
93	BIESCAS 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	BIESCAS	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	BIESCAS	MARTES	17h15 a 18h00	40'	SALA PILATES / 12 plazas	24,00 €	33,00 €	24,00 €
CURSO DE NATACIÓN ADULTOS (del 18 de octubre al 29 de mayo)						a partir de 12 años		
39	AVANZADOS	MIERCOLES	17h30 a 18h15	40'	PISCINA SABIÑANIGO / 8 plazas	32,00 €	44,00 €	28,00 €
40	INICIADOS	MIERCOLES	18h15 a 19h00	40'	PISCINA SABIÑANIGO / 8 plazas	32,00 €	44,00 €	28,00 €