

## DEL ALTA

### 1. FORMAS DE INSCRIPCIÓN Y HORARIO

#### TELEFÓNICA

Para las llamadas desde Logroño: Inscripción telefónica en el 010

Para llamadas desde fuera de Logroño o teléfonos móviles: Inscripción en teléfono 941 27 70 01. El horario para la inscripción telefónica, es de lunes a viernes de 8.00 a 20.00 horas y sábados de 10.00 a 14.00 horas.

#### INTERNET

En la pág. web de Logroño Deporte. Se accede a ella a través de la web de Logroño deporte, [www.logroñodeporte.es](http://www.logroñodeporte.es)

La inscripción a través de la web tiene un horario ininterrumpido (salvo el primer día de cada periodo de inscripción que comienza a las 8:00 h).

#### PRESENCIAL CON CITA PREVIA

(teléfono cita previa 941 27 70 55)

Exclusivamente para personas mayores de 65 años y sólo en actividades específicas para la tercera edad.

### 2. FECHAS DE COMIENZO DE INSCRIPCIÓN POR ACTIVIDAD:

#### PROGRAMA CONCILIA

A partir del 22 de agosto, exclusivamente los abonados/as a Logroño deporte, tienen opción prioritaria las actividades del programa concilia.

#### RESTO DEL PROGRAMA

##### ABONADOS/AS

##### 29 DE AGOSTO:

#### ACTIVIDADES ESPECÍFICAS PARA MAYORES DE 65 AÑOS

A por los 100, Actividades acuáticas +65, Aeróbic +65, Aquabailas +65, Aquaeróbic +65, Bailes +65, , Espalda sana +65, Gimnasia +65, Gimnasia en el agua +65, Grupo del paseo +65, Natación iniciación +65, Natación Mantenimiento +65, Pilates +65, Tai Chi +65, Tai Chi Kung +65 en silla, Tonipump +65, Yoga +65.

##### 31 DE AGOSTO:

#### ACTIVIDADES ESPECÍFICAS HASTA LOS 16 AÑOS

Atletismo, Bádminton, Balonmano, Boxeo, Buceo, Chiquirritmo, Circo, Comercial dance sport, Crosstraining, Danzaterapia en familia, Entrenamiento Funcional, Escalada en rocódromo, Escuela de ajedrez, Esgrima, Excursión a caballo, Expresión corporal y baile, Frontenis, Gimnasia Rítmica, Golf, Hípica, Judo, Kárate, Krav Maga, Multideporte, Natación, Pádel, Paleta, Patinaje, Patinaje en familia, Patinaje sobre hielo, Pelota mano, Skate, Tenis, Tiro olímpico, Touch tennis, Triatlón, Voleibol, Waterpolo, Zumba.

### ACTIVIDADES DE 16 A 99 AÑOS (según actividad):

#### 5 DE SEPTIEMBRE:

##### ACTIVIDADES EN PISTA, SALA O AIRE LIBRE

Acondicionamiento Físico, Aeróbic, Agility, Ajedrez, Bádminton, Bungee workout, Ciclismo urbano, Corefit, Entrenamiento en grupos reducidos, Escalada en rocódromo, Esgrima, Excursión a caballo, Fitness aéreo, GAP, Gimnasia de mantenimiento, Gimnasia mantenimiento mastectomizadas, Golf, Hípica, Krav Maga, Marcha Nórdica, Pádel, Patinaje, Patinaje en familia, Patinaje artístico sobre hielo, Patinaje sobre hielo, Ponte en Forma Corriendo, Ritmos Latinos, Tenis, Tonificación-TRX, Touch tennis, Zumba.

#### 7 DE SEPTIEMBRE:

##### ACTIVIDADES SUAVES Y DE RELAJACIÓN

Danzaterapia, Danzaterapia en familia, Espalda Sana, Gimnasia Hipopresiva, Mindfitness, Pilates aéreo, Pilates Suelo, Taichi, Yoga, Yoga aéreo.

#### 12 DE SEPTIEMBRE:

##### ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DE AGUA

Aquaboxing, Aquaeróbic, Aquafitness, Aquamix, Aquapilates, Aquasalud, Aquazumba, Buceo, Gimnasia en el agua, Natación de mantenimiento, Nataciones iniciación y perfeccionamiento, Natación para la Salud.

#### 14 SEPTIEMBRE:

##### ACTIVIDADES DE ALTA Y MUY ALTA INTENSIDAD

Acondicionacesto, Aerocombat, Boxeo, Calistenia, Cardio Strong, Ciclo indoor, Cross training, Entrena Corriendo, Entrenamiento Funcional, Interval Fitness, Interval Step, Natación de mantenimiento avanzados, Natación PRQ, OCR carreras de obstáculos ,Strong Hitt, Tonibike, ToniPump.

### USUARIOS/AS

#### 15 DE SEPTIEMBRE:

##### USUARIOS TODAS LAS ACTIVIDADES.

(Anuales y cursillos)

### 3. REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN

Para poder inscribirse en una actividad deportiva municipal, previamente se tendrá que estar en **posesión de la tarjeta de ABONADO/A o USUARIO/A** de los Servicios Deportivos Municipales (Logroño deporte).

**Para obtener dicha tarjeta y por tanto la condición de abonado/a o usuario/a, deberá personarse en las oficinas de Logroño Deporte con la siguiente documentación (existe la opción de alta on-line para hacerse abonado/a en [www.logroñodeporte.es](http://www.logroñodeporte.es)):**

- D.N.I. o documento de identificación (pasaporte, NIE).

- 1 fotografía reciente.

- Orden de domiciliación SEPA cumplimentada y firmada por el titular de la cuenta corriente, y fotocopia de su DNI. En caso de que el titular de la cuenta corriente no pueda personarse, autorización por escrito a otro adulto para firma del contrato, y fotocopia del DNI del adulto al que se autoriza.

• En el caso de un menor será necesario del D.N.I. del titular de la cuenta y libro de familia.



- En el caso de un abono familiar será necesario del libro de familia en el que conste el matrimonio e hijos o justificante de pareja de hecho.
- Documento acreditativo de discapacidad (Tarjeta emitida con el grado de discapacidad).
- Otros: fotocopia custodia en caso de separación...

## HORARIOS DE ATENCIÓN AL PÚBLICO:

Oficinas de Logroño Deporte:  
Plaza de las Chiribitas nº1,  
tel.: 941 27 70 55

Julio y Agosto:  
De lunes a viernes, de 08:00 a 15:00 horas.

A partir del 1 de septiembre Oficinas de Logroño Deporte:  
Plaza Chiribitas

- Lunes de 8.30 h. a 14.30 horas.
- Martes de 8.30 h. a 14.30 h. y de 17 a 19 horas
- Miércoles de 8.30 horas a 17 horas (ininterrumpido)
- Jueves de 8.30 h. a 14.30 horas.
- Viernes de 8.30 h. a 14.30 horas.

Para poder darse de alta y tener reservada plaza en una actividad en la que se ha inscrito, es imprescindible no tener ningún recibo pendiente de pago, pudiendo ser dado de baja si posteriormente a la inscripción se encontrase alguno en esta situación.

Las actividades de larga duración (octubre a mayo) se cobrarán en dos plazos del 50% cada uno. El primer plazo en concepto de matrícula y reserva de plaza se realizará al realizar la inscripción.

El importe de esta matrícula no será devuelto en ningún caso.

Las inscripciones a la mayor parte de las actividades deportivas quedan abiertas durante toda la temporada, siempre y cuando haya plazas vacantes.

Logroño deporte se reserva la potestad de realizar promociones en las tarifas, en función del período del año en que se encuentre la actividad y/o la aceptación tenida. Igualmente en caso de promociones especiales, como Los Combos de musculación Logroño deporte, llevarán su especificación de cobro en la descripción del producto.

## ESCUELA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

### INSCRIPCIONES DEL 1 AL 18 DE SEPTIEMBRE

Solicitar información a través del correo escuela@ferdis.com

## DE LA BAJA

La baja en la actividad inscrita, se deberá realizar por escrito por el titular mediante alguna de las siguientes vías:

- Presencial: en las oficinas de LOGROÑO DEPORTE (con cita previa)
- Por e-mail: escribiendo a la dirección: deportes@logrono.es
- A través del portal de abonado. (Sección actividades).

El profesor sólo verifica la asistencia a clase, no puede dar de baja.

Toda persona que se inscriba en una actividad como abonado/a y pase a condición de usuario/a durante el desarrollo de la actividad deberá abonar el importe íntegro de la actividad perdiendo el derecho a la reducción en la tarifa como abonado/a. En caso contrario

será causa de baja automática sin derecho a reintegro y se podrán cubrir las plazas por personas en lista de espera.

## DE LAS ACTIVIDADES

### INFORMACIÓN GENERAL

- La duración del programa, de manera general, es del 1 de octubre de 2023 al 31 de mayo de 2024 y específicamente, la propia de cada actividad.
- Las vacaciones se ajustarán al calendario deportivo municipal que se adjunta en el presente programa o en su defecto que se podrá consultar en [www.logroñodeporte.es](http://www.logroñodeporte.es)
- Hasta los 6 años se considerará, para la inscripción a los diferentes cursillos, la edad que se tenga durante la celebración del cursillo. A partir de los 6 años la inscripción en el resto de actividades se hará en función del año de nacimiento.
- Como norma general aquellas actividades que tengan menos del 50% de las plazas ofertadas cubiertas, se suspenderán automáticamente y no se realizarán. También es posible que habiéndose alcanzado esta cifra se pudiera suspender un curso, si los criterios técnicos o económicos así lo aconsejaban.
- En las actividades donde haya una pre-inscripción y los interesados tengan que realizar pruebas de selección, se informará de los días y horarios de las mismas. Esta información aparece reflejada en el programa. Si no apareciese esta información en el folleto, se realizará el primer día de la actividad dentro de su horario.
- Para las personas que trabajan a turnos, se les sugiere consultar la opción de adquirir bonos de las "actividades a la carta" en lugar de inscribirse y/o en caso de estar inscrito/a, el "Si no puedes hoy" de actividades que dispongan de este tipo de opción (aplicable a partir del mes de noviembre).
- La inscripción a las actividades de Logroño deporte no obligan en ningún momento a federarse ni a competir, siendo una opción personal de cada inscrito o representante legal el hacerlo con la federación o club correspondiente. Dejando claro que el coste asociado que pudiera conllevar esta opción, está totalmente al margen del precio y realización de la actividad de Logroño deporte que se realiza en los días, lugar y horarios, marcados y comprometidos.

## ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO

- LOGROÑO DEPORTE se reserva la facultad de suspender las clases en determinados momentos, si otras actividades requieren el uso del espacio destinado a las clases y no hubiera otras alternativas para desarrollar el programa.

- Las clases pueden ser suspendidas por climatología adversa. No serán recuperables.

- La no asistencia a determinado número de clases seguidas, como más adelante se especifica, sin justificación y/o aviso, podrá ser causa de baja automática en la actividad pudiéndose cubrir la plaza por LOGROÑO DEPORTE.

- Actividades de temporada de tres días a la semana: 6 clases
- Actividades de temporada de dos días a la semana: 4 clases
- Cursillos: 1 clase

- Es **requisito imprescindible** acudir a la actividad a la que se ha inscrito con la tarjeta de abonado o usuario o carnet virtual, teniendo que pasarla por el control de accesos automático en las instalaciones donde exista este sistema, o mostrándosela al personal encargado de las instalaciones, en aquellas donde no exista el citado

sistema. Las personas que no cumplan esta norma, se les puede denegar el acceso a la instalación, si el hecho es reiterado y advertido.

- La tarjeta de usuario da acceso a la instalación 30 minutos antes y hasta 30 minutos después del horario de la actividad a la que se ha inscrito.

- Los padres/madres o acompañantes de las personas inscritas en las actividades deportivas, sólo podrán permanecer en el control de acceso a las instalaciones hasta el comienzo de la actividad. Sólo se permitirá el acceso y permanencia durante el desarrollo de la actividad en casos específicamente determinados por LOGROÑO DEPORTE (jornadas de puertas abiertas, exhibiciones y actividades que requieran acompañantes según programa).

- Las actividades programadas para mayores de 16 años están marcadas según el nivel de intensidad:

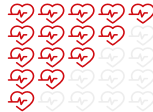
5 Actividad de Intensidad Muy Alta

4 Actividad de Intensidad Alta

3 Actividad de Intensidad Media-alta

2 Actividad de Intensidad Media

1 Actividad de Intensidad Baja



- Si una vez iniciada la actividad a la que se inscribe, el instructor/a, pone de manifiesto la concurrencia de falta de condiciones físicas, de salud o de nivel que se necesitaría para proseguir el curso, se adoptarán las medidas cautelares oportunas.

- Las personas que, por motivos del requisito de edad, no hayan podido apuntarse a una actividad, tendrán opción de hacerlo a través de los coordinadores deportivos una vez acabado el proceso de inscripción siempre y cuando haya plazas vacantes y se den las condiciones físicas y de salud requeridas para la realización de la misma.

- Los niños/as menores de 9 años que realicen algún curso podrán ser acompañados/as al vestuario mientras se cambian. (Si los acompañantes carecen de la tarjeta de abonado/a, en el control de la instalación se les facilitará la entrada).

- Es obligatorio para todo aquel que acceda a las instalaciones deportivas municipales, cumplir con la normativa de la instalación.

- Con respecto a las actividades ofertadas para los abonados/as a Logroño Deporte, por los gimnasios pertenecientes a la Asociación de empresas de la salud y el ejercicio físico, Logroño Deporte, S.A. no es organizadora ni coorganizadora de los mismos, por lo que toda responsabilidad derivada de las actividades programadas, calidad técnica del curso, aptitudes del profesorado, estado de la instalación o del material, etc., será por cuenta de la empresa organizadora y cualquier incidencia que surja con respecto a los abonados/as será resuelta por ella.

## SEGURO DE ACCIDENTES

1. Seguro de accidentes: Todo alumno/a inscrito/a en las actividades deportivas dispone, en caso de lesión ósea o muscular producida en el transcurso de la sesión y como consecuencia de la misma, de un seguro de accidentes concertado por Logroño deporte con una compañía aseguradora. Es obligación de los alumnos/as inscritos/as informar inmediatamente al instructor/a y/o coordinador de la lesión que pueda haber sufrido en el transcurso de la sesión, siendo condición indispensable para hacer uso del seguro deportivo. No teniendo en cuenta comunicaciones posteriores al transcurso de la sesión dónde se hubiera producido. La atención de urgencias y médica posterior en su caso, será realizada por los médicos y centros concertados por la compañía aseguradora. Toda atención recibida fuera de estos cauces será por cuenta del particular.

2. En función de las circunstancias y de las actividades, el adulto acompañante tendrá la opción de comprar su seguro deportivo diario en la propia instalación donde se realiza la actividad.

3. Las personas que, por motivos del requisito de edad, no hayan podido apuntarse a una actividad, tendrán opción de hacerlo a través de los coordinadores deportivos una vez acabado el proceso de inscripción siempre y cuando haya plazas vacantes y se den las condiciones físicas y de salud requeridas para la realización de la misma.

4. Es deber del alumno informar al instructor/a y/o coordinador de cualquier patología o problema de salud que padezca y que pueda interferir en el normal desarrollo de la actividad. LOGROÑO DEPORTE declina cualquier responsabilidad derivada del incumplimiento de esta norma.

5. Logroño Deporte recomienda a todas las personas a controlar y supervisar su estado de salud periódicamente a través de reconocimientos médicos deportivos en todas las edades, pero especialmente a partir de los 35 años si son habituales en la práctica deportiva.

6. Con la inscripción en la actividad deportiva o servicio contratado, está confirmando a su vez que se encuentra en un buen estado de forma físico y de salud para poder realizarla y que se ha tenido en cuenta la intensidad y los requisitos particulares de la misma. Si a lo largo del curso, estas condiciones sufrieran algún deterioro que impidiera o desaconsejara la realización de la actividad, deberá comunicarlo lo antes posible al monitor y/o coordinador deportivo, en caso contrario Logroño deporte se reserva las acciones oportunas.

## OTRAS OBSERVACIONES

- El tiempo efectivo de actividad en las sesiones de una hora o más, podrá ser de hasta 5 minutos inferior respecto al horario marcado en la programación. Este tiempo es necesario para la ventilación y/o limpieza, organización, no coincidencia con el siguiente grupo, control de asistencia y avisos necesarios.

- En caso de obligación legal que reduzca y establezca el número de personas que pueden juntarse en un mismo espacio, las personas que se hayan inscrito las últimas en los grupos que excedan esta limitación, se les ofrecerá todas las opciones de cambio posibles y en su defecto la compensación que se genere.

- LOGROÑO DEPORTE se reserva la facultad de aplazar o suspender las clases de manera total o parcial por motivos de seguridad/salud.

Todos/as los/as abonados/as y usuarios/as que realicen alguna de las actividades, programas o cursos aceptan las presentes normas y se comprometen a su cumplimiento.

LOGROÑO DEPORTE se reserva el derecho de dictar disposiciones o resoluciones para aclarar, modificar o desarrollar lo establecido en las presentes normas para el correcto desarrollo de las actividades deportivas, sin perjuicio de las observaciones e indicaciones del personal al servicio de las mismas.

En todo lo no recogido en estas normas se atenderá a lo regulado en las BASES DEL REGLAMENTO GENERAL DE SERVICIOS E INSTALACIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES aprobadas por el Consejo de Administración de LOGROÑO DEPORTE el 26 de mayo de 2013.

La presente oferta de actividades deportivas y tarifas en este folleto es válida, salvo error tipográfico o modificación de la programación. Ante cualquier duda prevalece el Programa Deportivo Municipal aprobado por el Consejo de Administración de Logroño Deporte.