

Actividades Deportivas Verano 2020



Comarca Bajo Aragón
C/Mayor nº 22
44600 Alcañiz (Teruel)
Teléfono: 978834389
Fax 978834387
deportes@bajoaragon.es
www.bajoaragon.es



Comarca del
Bajo Aragón

Normativa Inscripción

1.- La difusión de la información de las actividades se realizará a través de internet y de las redes sociales.

2.- EL PLAZO LÍMITE DE INSCRIPCIÓN PARA LAS ACTIVIDADES DE VERANO SERÁ EL JUEVES 2 DE JULIO DE 2020.

Una vez finalizado el plazo y cubierto el cupo para la realización de actividades sólo se admitirán nuevas inscripciones, en caso de que éstas no afecten al buen desarrollo de las clases.

UNA VEZ INICIADA LA ACTIVIDAD, NO SE ADMITIRÁ NINGUNA INCORPORACIÓN

3.- Para formalizar la inscripción se deberá rellenar la ficha adjunta con todos los datos indicados, y enviarla por correo electrónico a la dirección:

deportes@bajoaragon.es

O por whatsapp al teléfono 669735247, enviando la hoja de inscripción ó los siguientes datos:

Nombre y apellidos / Actividad / Teléfono / Localidad

4.- El servicio de deportes informará a los usuarios de la realización o no de la actividad.

5.- Una vez confirmada la realización, de la actividad se deberá realizar el pago de la cuota establecida, en la siguiente cuenta de la Comarca del Bajo Aragón:

ES 83 3080 0008 1120 3529 3428 (Caja Rural)

6.- Todas las sesiones serán de 45 minutos.

7.- La Comarca se reserva el derecho de modificar los horarios propuestos para el buen desarrollo de la actividad.

8.- El servicio de deportes no se verá obligado a recuperar las clases suspendidas por motivos ajenos a su funcionamiento.

9.- La Comarca del Bajo Aragón no se hace responsable de los daños físicos o morales que los usuarios se pudieran ocasionar con motivo de las actividades o sus desplazamientos.

10.- Para cualquier duda o aclaración consultar con el Servicio de Deportes de la Comarca del Bajo Aragón al 978834389 ó 669735247.

Recomendaciones Sanitarias

Es obligatorio el acceso a las actividades con mascarilla.

No se permitirá el acceso de familiares y/o acompañantes, al interior de las instalaciones cerradas.

No se permitirá el acceso al recinto ni la participación en actividades a personas que tengan fiebre, signos de enfermedad o síntomas de infección respiratoria.

Cualquier ausencia a la actividad deberá ser inmediatamente comunicada para conocer la causa y proceder oportunamente en caso necesario.

Se deberán facilitar datos de contacto a los responsables de la actividad (nombre, teléfono y dirección) de los adultos responsables del menor, con quienes contactar en caso necesario.

Complementos. Se evitará llevar anillos, pulseras, colgantes... Se recomienda llevar el pelo recogido. Se deberá tener especial precaución con las gorras para el sol, gafas, etc. que deberán estar claramente identificadas.

Los niños deberán acudir por la mañana desde sus casas habiéndose dado protección solar. En ningún caso se les podrá poner protección solar en la instalación.

Para cualquier otra recomendación no reflejada en este espacio, se atenderá a las normas aprobadas por las autoridades sanitarias.

Natación

Se realizará de una manera restringida. **El número máximo de alumn@s por grupo será de 10.** Se podría limitar más ese número, en función de las condiciones de la instalación (aforo, ratio de personas en el vaso, ...).

La actividad va dirigida a **l@s nacid@s** en el año 2012 y anteriores, que ya tengan un mínimo nivel de natación, para desenvolverse con soltura en el medio acuático, que sean totalmente autónomos y hagan pie.

No se podrán utilizar materiales para el desarrollo de las clases, ni traer esos materiales del exterior para introducirlos en las piscinas.

El ayuntamiento regulará el acceso según los aforos permitidos tanto en el recinto, como en el vaso de la piscina. Y regulará las medidas de acceso, distancia de seguridad y desinfección de la instalación.

Es obligatorio acceder a la instalación con mascarilla, y mantener la distancia de seguridad.

Objetivo: Adquirir y desarrollar los principios básicos de la natación en sus diferentes estilos y niveles.

Se estudiará el número mínimo de inscritos para la realización del curso.

No se recuperarán las horas que no se puedan realizar por motivos ajenos a la Comarca.

Duración de la actividad:
3 semanas (15 sesiones).
Precio: 36 €



Aquagym

Se realizará en las mismas condiciones de los cursillos de natación. **El número máximo de alumn@s por grupo será de 10**

La edad mínima para inscribirse se establece en **l@s nacid@s** a en el año 2006 y anteriores.

No se pueden utilizar materiales para el desarrollo de las clases, ni traer esos materiales del exterior para introducirlos en las piscinas.

El ayuntamiento regulará el acceso según los aforos permitidos tanto en el recinto, como en el vaso de la piscina. Y regulará las medidas de acceso, distancia de seguridad y desinfección de la instalación.

Es obligatorio acceder a la instalación con mascarilla.

Su objetivo principal es desarrollar la condición física y capacidad aeróbica de los usuarios mediante ejercicios acuáticos coordinados con ritmos musicales.

Duración: 8 sesiones.

Precio:16 €.



Diverrural

Inicialmente el planteamiento es igual al de otros años son 10 horas de actividad durante 5 días consecutivos.

Se realizan distintas disciplinas incluidas las acuáticas. Se podría variar el formato y las horas en función de la disponibilidad de personal y el número de localidades que demanden actividad.

Los grupos serán de un máximo de 10 escolares y la edad de inscripción es de 6 a 12 años (nacidos entre 2008 y 2014).

El ayuntamiento deberá hacerse cargo de las medidas sanitarias necesarias para la realización de la actividad.

Es obligatorio acceder a la instalación con mascarilla.

El objetivo principal es crear unas jornadas sociales, lúdico-deportivas y educativas .

Duración: 5 días / 2 horas diarias.

Precio: 10 €



Actividad Física Adultos

Como para la mayoría de actividades, se establecen grupos máximos de 10 personas.

Se velará por respetar al máximo las medidas sanitarias establecidas.

Se realizará, si es posible, al aire libre.

Es obligatorio acceder a la instalación con mascarilla.

Se programan las disciplinas de:

Actividad Física / Mantenimiento
Preparación Física Adultos
Pilates

Los objetivos son:

- Mejora y mantenimiento de la condición física general.
- Mejora de las capacidades físicas.
- Mejora de la capacidad motora.
- Mejora de la coordinación.
- Mejora de la calidad de vida.

Duración: 8 sesiones.

Precio: 16 €



Actividades en la naturaleza

- Senderismo.
- Recorridos en BTT.

De manera puntual, se organizarán recorridos senderistas y en bicicleta de montaña, tanto los fines de semana, como durante la semana. Se fomentará la actividad en familia. Y se realizará alguna salida nocturna.

Esta prevista una preinscripción para las personas interesadas, a las que se informará del día y la hora establecidos.

Los grupos serán de un máximo de 10 personas.

Se establecerán unos grupos de edad para cada evento.

Los objetivos son:

- Conocimiento del entorno.
- Práctica deportiva en el medio natural.
- Potenciar la actividad en familia.

Duración: Alrededor de 2 horas.



Actividades y Horarios

Mas de las Matas

ACTIVIDAD	FECHAS	DÍAS	HORARIO
NATACIÓN	13 al 31 de julio	Lunes a Viernes	10:30 a 13:30
DIVERRURAL	20 a 31 de julio	Lunes a Viernes	10:30 a 12:30
AQUAGYM	13 al 31 de julio	L/X/V	20:00 a 20:45
ACTIVIDAD FÍSICA MANTENIMIENTO	6 al 31 de julio	M/J	9:00 a 9:45
PREPARACIÓN FÍSICA ADULTOS	6 al 31 de julio	M/J	20:00 a 20:45
PILATES	6 al 31 de julio	L/X/V	20:00 a 20:45

La Ginebrosa

ACTIVIDAD	FECHAS	DÍAS	HORARIO
DIVERRURAL	6 al 19 de julio	Lunes a Viernes	10:30 a 12:30
ACTIVIDAD FÍSICA MANTENIMIENTO	6 al 31 de julio	M/J	9:30 a 10:15
PREPARACIÓN FÍSICA ADULTOS	6 al 31 de julio	M/J	19:00 a 19:45
PILATES	6 al 31 de julio	L/X/V	19:00 a 19:45

La Codoñera

ACTIVIDAD	FECHAS	DÍAS	HORARIO
NATACIÓN	13 al 31 de julio	Lunes a Viernes	12:45 a 13:30
DIVERRURAL	3 al 16 de agosto	Lunes a Viernes	10:30 a 12:30
AQUAGYM	13 al 31 de julio	L/X/V	13:30 a 14:15
ACTIVIDAD FÍSICA MANTENIMIENTO	Por determinar		
PREPARACIÓN FÍSICA ADULTOS	Por determinar		
PILATES	Por determinar		

Torrevelilla

ACTIVIDAD	FECHAS	DÍAS	HORARIO
NATACIÓN	13 al 31 de julio	Lunes a Viernes	17:00 a 18:30
DIVERRURAL	20 al 31 de julio	Lunes a Viernes	10:30 a 12:30
AQUAGYM	Por determinar		
ACTIVIDAD FÍSICA MANTENIMIENTO	6 al 31 de julio	L/X/V	9:00 a 9:45
PREPARACIÓN FÍSICA ADULTOS	Por determinar		
PILATES	Por determinar		

Seno

ACTIVIDAD	FECHAS	DÍAS	HORARIO
NATACIÓN	3 al 21 de agosto	Lunes a Viernes	16:00 a 17:30
DIVERRURAL	3 al 16 agosto	Lunes a Viernes	10:30 a 12:30
AQUAGYM	3 al 21 de agosto	L/X/V	17:30 A 18:15
ACTIVIDAD FÍSICA MANTENIMIENTO	27 julio a 16 agosto	L/X/V	9:00 9:45
PREPARACIÓN FÍSICA ADULTOS	Por determinar		
PILATES	Por determinar		

Torrecilla

ACTIVIDAD	FECHAS	DÍAS	HORARIO
DIVERRURAL	27 julio a 16 agosto	Lunes a Viernes	18:00 a 20:00
ACTIVIDAD FÍSICA MANTENIMIENTO	3 al 21 de agosto	L/X/V	10:00 a 10:45
PREPARACIÓN FÍSICA ADULTOS	3 al 21 de agosto	M/J	20:00 a 20:45
PILATES	3 al 21 de agosto	L/X/V	20:00 a 20:45

Foz Calanda

ACTIVIDAD	FECHAS	DÍAS	HORARIO
DIVERRURAL	6 al 19 de julio	Lunes a Viernes	10:30 a 12:30
ACTIVIDAD FÍSICA 3ª EDAD	Por determinar		
PREPARACIÓN FÍSICA ADULTOS	Por determinar		
PILATES	Por determinar		

* Los horarios podrán sufrir alguna modificación, para el buen desarrollo de las actividades.

Cualquier modificación, se comunicará previamente
Se estudiarán también las propuestas de cambio..

** En las actividades que están por determinar, se pondrá el horario posteriormente, una vez confirmada la inscripción.

Hoja de inscripción Actividades Verano 2020

LOCALIDAD

DATOS USUARIO

Nombre y Apellidos _____

Fecha de Nacimiento _____ D.N.I. _____

Dirección C/ _____

Localidad _____ Teléfono _____

e-mail _____

En _____ a ____ de _____ 2020

Fdo.: _____

Actividades 2020

Natación Aquagym Actividad Física Pilates

Diverrrural Mantenimiento Actividad Física Prepar. Física

Bicicleta de Montaña Senderismo

El pago se realizará, una vez confirmada la realización de la actividad.

Ingreso, en la cuenta de Caja Rural de la Comarca del Bajo Aragón, nº:

ES83 3080 0008 1120 3529 3428

* Especificando, nombre del inscrito, localidad y actividad.

Observaciones:



COMARCA DEL BAJO ARAGÓN
C/Mayor, nº 22 44600-ALCAÑIZ (Teruel)
Tfno. 978834389 – FAX 978834387
e-mail: deportes@bajoaragon.es
www.bajoaragon.es