

Actividades Deportivas Verano 2021



Comarca Bajo Aragón
C/Mayor nº 22
44600 Alcañiz (Teruel)
Teléfono: 669735247
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 LUNES 28 DE JUNIO DE 2021.

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 /Fecha de Nacimiento / 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 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.

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 en cada momento, por las autoridades sanitarias.

Natación

Se realizará de una manera restringida. **El número de alumn@s será reducido, en función de la legislación sanitaria vigente.** 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 los años 2015 y anteriores.

Para los años 2015 y 2014 será obligatorio asistir a las clases con burbuja.

Los nacidos en 2013 y anteriores, deberán tener un mínimo nivel de natación para desenvolverse con soltura en el medio acuático, ser totalmente autónomos y hacer pie. Si no cumplen estos requisitos tendrán que llevar obligatoriamente burbuja.

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 de alumn@s será reducido, en función de la legislación sanitaria vigente.**

La edad mínima para inscribirse se establece en **l@s nacid@s** a en el año 2007 y anteriores.

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. Esta previsión se podría variar a dos semanas en función de los grupos de actividad inscritos.

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.

El número de alumn@s será reducido, en función de la legislación sanitaria vigente y la edad de inscripción es de 6 a 12 años (nacidos entre 2009 y 2015).

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

El número de alumn@s será reducido, en función de la legislación sanitaria vigente.

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.

Se informará con anterioridad del día, hora y lugar establecidos, para poder realizar la inscripción.

El número de alumn@s será reducido, en función de la legislación sanitaria vigente

Se establecerán 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	26 julio al 13 de agosto	Lunes a Viernes	10:30 a 13:30 19:30 a 20:15
DIVERRURAL	26 a 30 de julio	Lunes a Viernes	17:00 a 19:00
AQUAGYM	5 al 23 de julio	L/X/V M/J	19:30 a 20:15
ACTIVIDAD FÍSICA MANTENIMIENTO	Por determinar		
PREPARACIÓN FÍSICA ADULTOS	Por determinar		
PILATES	Por determinar		

La Ginebrosa

ACTIVIDAD	FECHAS	DÍAS	HORARIO
NATACIÓN	5 al 23 de julio	Lunes a Viernes	16:00 a 17:30
DIVERRURAL	Por determinar		
AQUAGYM	5 al 23 de julio	M/J	17:30 a 18:15
ACTIVIDAD FÍSICA MANTENIMIENTO	Por determinar		
PREPARACIÓN FÍSICA ADULTOS	Por determinar		
PILATES	Por determinar		

La Codoñera

ACTIVIDAD	FECHAS	DÍAS	HORARIO
NATACIÓN	5 al 23 de julio	Lunes a Viernes	11:30 a 13:45
DIVERRURAL	2 al 6 de agosto	Lunes a Viernes	10:30 a 12:30
AQUAGYM	5 al 30 de julio	M/J	16:00 a 16:45
ACTIVIDAD FÍSICA MANTENIMIENTO	Por determinar		
PREPARACIÓN FÍSICA ADULTOS	Por determinar		
PILATES	Por determinar		

Torrevelilla

ACTIVIDAD	FECHAS	DÍAS	HORARIO
NATACIÓN	5 al 23 de julio	Lunes a Viernes	18:00 a 19:30
DIVERRURAL	19 al 23 de julio	Lunes a Viernes	10:30 a 12:30
AQUAGYM	Por determinar		
ACTIVIDAD FÍSICA MANTENIMIENTO	Por determinar		
PREPARACIÓN FÍSICA ADULTOS	Por determinar		
PILATES	Por determinar		

Castelserás

ACTIVIDAD	FECHAS	DÍAS	HORARIO
NATACIÓN	5 al 23 de julio	Lunes a Viernes	10:15 a 13:30
DIVERRURAL	9 al 13 de agosto	Lunes a Viernes	10:30 a 12:30
AQUAGYM	26 de julio al 13 de agosto	L/X/V	11:00 a 11:45
ACTIVIDAD FÍSICA MANTENIMIENTO	Por determinar		
PREPARACIÓN FÍSICA ADULTOS	Por determinar		
PILATES	Por determinar		

Berge

ACTIVIDAD	FECHAS	DÍAS	HORARIO
NATACIÓN	26 de julio al 13 de agosto	Lunes a Viernes	17:00 a 17:45
DIVERRURAL	26 al 30 de julio	Lunes a Viernes	10:30 a 12:30
AQUAGYM	26 de julio al 31 de agosto	L/X/V	16:15 a 17:00
ACTIVIDAD FÍSICA MANTENIMIENTO	Por determinar		
PREPARACIÓN FÍSICA ADULTOS	Por determinar		
PILATES	Por determinar		

Aguaviva

ACTIVIDAD	FECHAS	DÍAS	HORARIO
NATACIÓN	5 al 23 de julio	Lunes a Viernes	10:30 a 13:30
DIVERRURAL	Por determinar		
AQUAGYM	5 al 23 de julio	L/X/V	18:30 a 19:15
ACTIVIDAD FÍSICA MANTENIMIENTO	Por determinar		
PREPARACIÓN FÍSICA ADULTOS	Por determinar		
PILATES	Por determinar		

La Mata de los Olmos

ACTIVIDAD	FECHAS	DÍAS	HORARIO
NATACIÓN	5 al 23 de julio	Lunes a Viernes	16:00 a 18:30
DIVERRURAL	12 al 16 de julio	Lunes a Viernes	10:30 a 12:30
AQUAGYM	5 al 23 de julio	L/X/V	18:30 a 19:15
ACTIVIDAD FÍSICA MANTENIMIENTO	Por determinar		
PREPARACIÓN FÍSICA ADULTOS	Por determinar		
PILATES	Por determinar		

Seno

ACTIVIDAD	FECHAS	DÍAS	HORARIO
NATACIÓN	26 de julio al 13 de agosto	Lunes a Viernes	16:00 a 17:30
DIVERRURAL	2 al 6 agosto	Lunes a Viernes	10:30 a 12:30
AQUAGYM	26 de julio al 13 de agosto	L/X/V	17:30 A 18:15
ACTIVIDAD FÍSICA MANTENIMIENTO	26 julio a 13 agosto	L/X/V	9:00 9:45
PREPARACIÓN FÍSICA ADULTOS	Por determinar		
PILATES	Por determinar		

Torrecilla

ACTIVIDAD	FECHAS	DÍAS	HORARIO
NATACIÓN	5 al 23 de julio	Lunes a Viernes	17:00 a 17:45
AQUAGYM	5 al 23 de julio	M/J L/X/J	10:00 a 10:45 14:00 a 14:45
DIVERRURAL	Por determinar		
ACTIVIDAD FÍSICA MANTENIMIENTO	Por determinar		
PREPARACIÓN FÍSICA ADULTOS	Por determinar		
PILATES	Por determinar		

Foz Calanda

ACTIVIDAD	FECHAS	DÍAS	HORARIO
NATACIÓN	Por determinar		
AQUAGYM	Por determinar		
DIVERRURAL	5 al 9 de julio	Lunes a Viernes	10:30 a 12:30
ACTIVIDAD FÍSICA 3ª EDAD	Por determinar		
PREPARACIÓN FÍSICA ADULTOS	Por determinar		
PILATES	Por determinar		

Belmonte de San José

ACTIVIDAD	FECHAS	DÍAS	HORARIO
NATACIÓN	26 de julio al 13 de agosto	Lunes a Viernes	12:15 a 13:00
AQUAGYM	Por determinar		
DIVERRURAL	Por determinar		
ACTIVIDAD FÍSICA MANTENIMIENTO	5 al 23 de julio	L/X/V	9:00 a 9:45
PREPARACIÓN FÍSICA ADULTOS	Por determinar		
PILATES	Por determinar		

Los Olmos

ACTIVIDAD	FECHAS	DÍAS	HORARIO
NATACIÓN	26 de julio al 13 de agosto	Lunes a Viernes	16:00 a 16:45
AQUAGYM	Por determinar		
DIVERRURAL	Por determinar		
ACTIVIDAD FÍSICA MANTENIMIENTO	Por determinar		
PREPARACIÓN FÍSICA ADULTOS	Por determinar		
PILATES	Por determinar		

* Los horarios podrian 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 2021

LOCALIDAD

DATOS USUARIO

Nombre y Apellidos _____

Fecha de Nacimiento _____ D.N.I. _____

Dirección C/ _____

Localidad _____ Teléfono _____

e-mail _____

En _____ a ____ de _____ 2021

Fdo.: _____

Actividades 2021

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. 669735247 – FAX 978834387
e-mail: deportes@bajoaragon.es
www.bajoaragon.es