



COMARCA DE
SOMONTANO
DE BARBASTRO

Servicio Comarcal de Deportes
Comarca de Somontano
deportes@somontano.org
www.somontano.org

INFORMACIÓN DE INTERÉS

Curso 2022-2023

CUOTAS

Se cobrarán trimestralmente, mediante domiciliación bancaria. Indicar datos en la ficha de inscripción.

ACTIVIDADES INFANTILES, JUVENILES, ADULTOS

Cursos y escuelas deportivas (un día semana/ una hora)

1 día semana: 44,50 euros trimestre

2 días semana: 71,50 euros trimestre, Posibilidad de combinar diferentes actividades deportivas.

3 días semana: 88,80 euros trimestre

4 días semana: 107,10 euros trimestre

Cursos de pádel: consultar cuota en SCD.

Reducción del 25% para mayores de 65 años, en las actividades de 2 días semana, en las actividades de un día semana no habrá bonificación de cuota. Adjuntar copia del DNI con la inscripción.

CUOTAS MESES SUELTOS

Actividades 2 días semana: 28,10 euros

Actividades 1 día semana: 19,60 euros

Todas las tasas podrán ser objeto de revisión en 2023, correspondiendo con el segundo trimestre de curso, en virtud de lo aprobado por el Consejo Comarcal.

Incluida cobertura de seguro de accidentes en todas las actividades.
Bonificación en la cuota por familia numerosa, consultar en SCD.

INSCRIPCIONES:

Se realizarán en los respectivos Ayuntamientos que hayan solicitado previamente las actividades a la Comarca de Somontano. También se podrán tramitar a través de la sede electrónica de la Comarca.

DÍAS Y HORARIOS DE LAS ACTIVIDADES:

Se determinarán en función de las solicitudes previas recibidas de los ayuntamientos y de las diferentes rutas establecidas desde la Comarca por proximidad entre las diferentes localidades.

CALENDARIO 2022-2023

Comienzo de las actividades: a partir del día 5 de octubre, finalización el 14 de junio 2023. Dentro del calendario de curso no habrá clases los días: 11 octubre, 31 octubre, 5 de diciembre, 23 al 31 de diciembre y 1 al 8 de enero (vacaciones Navidad), del 4 al 10 de abril (Semana Santa)



ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2022-2023

SERVICIO COMARCAL DEPORTES
COMARCA DE SOMONTANO



COMARCA DE
SOMONTANO
DE BARBASTRO

ACTIVIDADES INFANTILES-JUVENILES

ACTIVIDADES ADULTOS

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Curso de acondicionamiento y mejora de la condición física general, adaptada a diferentes edades, con diferentes niveles e intensidades. Grupos de adultos y grupos de mayores, 2 días semana (clases de una hora)

PILATES

Método que moviliza todo el cuerpo, favorece el control postural, permite aumentar la percepción y conciencia del propio cuerpo, y mantener una postura y alineación corporal correcta. fortaleciendo la musculatura y aumentando el control, fuerza y flexibilidad. 1 o 2 días semana (clases de una hora)

ESPALDA SANA

Actividad centrada en el cuidado de la espalda, ejercicios de movilidad articular, con técnicas de fortalecimiento, relajación, estiramientos, para una mejora y reeducación postural. Actividad de bajo impacto que se puede adaptar a todas las edades 1 o 2 días semana /clases de una hora

TENIS

Curso dirigido a jóvenes y adultos, en los niveles de iniciación y perfeccionamiento, en grupos reducidos. (1 día semana /1 hora)

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL / BODY FITNESS

Actividad de acondicionamiento físico general, entrenamiento total, global training, con y sin materiales. Sesiones muy dinámicas e intensas, obteniendo beneficios, aumentando la energía, fuerza y resistencia. 1 o 2 días semana /clases de una hora.

DANCE FITNESS

Actividad de baile, clases coreografiadas inspiradas en bailes latinos de diferentes tendencias, introduciendo también otros ritmos. Combina la diversión del baile con los beneficios del ejercicio. Entrenamiento completo, con diferentes intensidades, combina baile y tonificación en una misma sesión. 1 o 2 días semana /clases de 1 hora (grupo minim. 6)

CURSO DE PÁDEL

Iniciación y perfeccionamiento. Práctica del pádel en grupos reducidos. (Trimestral)

OTRAS ACTIVIDADES:
JORNADA DEPORTIVA COMARCAL
TALLERES DEPORTIVOS Y JORNADAS,
ACTIVIDADES FORMATIVAS

TENIS

Cursos de iniciación y perfeccionamiento. Aprendizaje y práctica del tenis en grupos reducidos y varios niveles de práctica: infantil / juvenil, a partir de 7 años.

ESCUELA DE FÚTBOL SALA

Iniciación al fútbol sala infantil desde una perspectiva lúdica, incidiendo en la coordinación psicomotriz y en el desarrollo de habilidades y destrezas básicas, disfrutando del deporte en equipo. Infantil Juvenil 6 a 16 años

CURSO DE PÁDEL

Iniciación y perfeccionamiento. Aprendizaje de las técnicas del pádel en grupos reducidos. (Trimestral) infantil / juvenil, a partir de 7 años.

PATINAJE

Iniciación y perfeccionamiento, aprendizaje de las técnicas básicas y habilidades de este deporte. Infantil y juvenil, a partir de 6 años, posibilidad de realizar grupos de adultos.

OTRAS ACTIVIDADES:

JORNADAS Y TALLERES DE PROMOCIÓN DEPORTIVA
JUEGOS DEPORTIVOS EN EDAD ESCOLAR DE ARAGÓN
CROSS VILLA DE ESTADILLA (diciembre)
LIGA COMARCAL DE FÚTBOL SALA BENJAMÍN ALEVÍN

ACTIVIDADES ONLINE

Grupo online. Entrenamiento en directo con la plataforma zoom, para practicar desde casa con total comodidad y compartir la experiencia con participantes de varias localidades, si no puedes formar grupo en tu localidad. Modalidades, gimnasia, pilates. Días y horarios: a determinar, (horario mañanas) mínimo 6 participantes.

ESCUELA DE AJEDREZ

Introducción al deporte mental en varios niveles, herramienta educativa de desarrollo intelectual y humano. Fomenta la confianza en sí mismo, paciencia, resistencia mental, memoria, análisis lógico, rendimiento escolar, creatividad y agilidad mental. Edad 5 a 16 años

BALONCESTO / MINIBASKET

Iniciación al deporte de la canasta, aprendizaje de técnicas y habilidades de este deporte, y su posibilidad de práctica en el tiempo de ocio. Infantil Juvenil 6 a 16 años

PSICOMOTRICIDAD PREDEPORTE

Actividad infantil que favorece el desarrollo del esquema corporal y de las habilidades motrices y destrezas básicas a través del juego, ritmo y la expresión corporal, fundamental en el desarrollo de los aspectos cognitivo, afectivo y social del niño/a. (3, 4, 5 años)

MULTIDEPORTE/ MULTIACTIVIDAD INFANTIL

Iniciación y practica de diferentes deportes individuales y colectivos, para adquirir patrones motrices básicos de futuros aprendizajes deportivos. Práctica deportiva y recreativa polivalente, juegos y circuitos (6 a 12 años)

DANZA MODERNA

Baile moderno. Introducción a diferentes ritmos, estilos y tendencias de danza contemporánea. Preparación de coreografías de baile moderno. Grupos infantil y juvenil.

FRONTENIS

También este curso tienes la opción practicar frontenis en los frontones de nuestra comarca, con actividad grupal dirigida, deporte que mejora la coordinación, agilidad, resistencia. Edad 7 a 16 años.

NATACIÓN ESCOLAR

Campaña de natación dirigida a escolares de Primaria, a realizar en la piscina Climatizada de Barbastro, organizada en colaboración con los CRA, (trimestral 6 sesiones)

TALLER DEPORTIVO DE VOLEIBOL

Actividad promocional de iniciación a este deporte, (infantil, juvenil), en colaboración con la FAVB, previa solicitud de los Ayuntamientos, a concertar fecha de realización.