



COMARCA DE
SOMONTANO
DE BARBASTRO

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

INFORMACIÓN DE INTERÉS

Curso 2023-2024

CUOTAS

Las cuotas de las actividades se abonarán trimestralmente, mediante domiciliación bancaria, indicar datos en la inscripción

ACTIVIDADES INFANTILES, JUVENILES, ADULTOS

Cursos y actividades deportivas (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: 57 euros trimestre

Reducción del 25% en la cuota, para mayores de 65 años, en actividades de 2 días semana, en las actividades de un día semana no habrá bonificación de cuota, enviar copia del DNI. Bonificación en cuotas por familia numerosa, (3 inscritos/as), consultar en SCD.

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 2024, 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.

INSCRIPCIONES:

Las inscripciones de participantes en las diferentes actividades, se realizarán a través del formulario de la web comarcal www.somontano.org Previamente las actividades tendrán que haber sido solicitadas por los Ayuntamientos a la Comarca de Somontano.

DÍAS Y HORARIOS DE LAS ACTIVIDADES:

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

CALENDARIO 2023-2024

Comienzo de las actividades: a partir del día 4 de octubre, finalización el 13 de junio 2024. Dentro del calendario de curso no habrá clases los días: 13 octubre, 7 de diciembre, del 22 al 31 de diciembre, 1 al 7 de enero (vacaciones Navidad), del 27 de marzo al 2 de abril (Semana Santa)



ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2023-2024

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 las diferentes edades, niveles e intensidades. Grupos de adultos y de mayores, 2 días semana (clases de 1 hora)

PILATES

Método de ejercicio y movimiento que favorece el control postural, aumentando la percepción y conciencia del propio cuerpo. Desarrolla 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 adaptada a todas las edades: 1 o 2 días semana /clases de una hora

CURSO DE PÁDEL

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

TENIS

Curso dirigido a jóvenes y adultos, niveles iniciación, perfeccionamiento, un día semana /1 hora)

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL / BODY FITNESS

Actividad de acondicionamiento físico, entrenamiento total, global training. Sesiones muy dinámicas e intensas, obteniendo beneficios, aumenta 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, baile y tonificación en una misma sesión. 1 o 2 días semana /clases de 1 hora

OTRAS ACTIVIDADES:

JORNADA DEPORTIVA COMARCAL: 14 junio 2024
TALLERES DEPORTIVOS Y JORNADAS,
ACTIVIDADES FORMATIVAS

MULTIDEPORTE INFANTIL

Iniciación a diferentes deportes individuales y colectivos, para adquirir patrones motrices básicos de futuros aprendizajes deportivos. Práctica deportiva y recreativa polivalente, juegos y circuitos (6 a 14 años)

BALONCESTO / MINIBASKET

Iniciación al deporte de la canasta, 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, habilidades motrices y destrezas básicas a través del juego, ritmo y la expresión corporal. Fundamental en el desarrollo cognitivo, afectivo y social del niño/a. (3, 4, 5 años)

ESCUELA DE AJEDREZ

Introducción al deporte mental, herramienta educativa de desarrollo intelectual y humano. Fomenta la confianza en sí mismo, paciencia, resistencia mental, memoria, análisis lógico, creatividad y agilidad mental. Edad 6 a 14 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 14 años.

NATACIÓN ESCOLAR

Campaña de natación dirigida a escolares de Primaria, en la piscina Climatizada de Barbastro, organizada en colaboración con los Colegios Rurales Agrupados, (trimestral)

TALLER 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.

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 14 años

CURSO DE PÁDEL

Iniciación y perfeccionamiento. Aprendizaje de las técnicas del pádel en grupos reducidos. (Trimestral) infantil a partir de 8 años / juvenil / adultos

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.

JUEGOS DEPORTIVOS EN EDAD ESCOLAR DE ARAGÓN
CROSS VILLA DE ESTADILLA (diciembre 2023)
LIGA COMARCAL DE FÚTBOL SALA:
BENJAMÍN - ALEVÍN (enero-marzo 2024)

