



COMARCA DE  
**SOMONTANO**  
DE BARBASTRO

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

### PROTOCOLO Y NORMAS COVID 19

Las actividades se organizarán en colaboración con los Ayuntamientos, que solicitarán a Comarca las actividades a realizar en su municipio a través de la sede electrónica. Para el desarrollo de las mismas se seguirán todos los protocolos en prevención del covid 19 y las normativas vigentes del Gobierno de Aragón.



## INFORMACIÓN DE INTERÉS

### Curso 2021-2022

#### 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: 42,30 euros trimestre

2 días semana: 68 euros trimestre

3 días semana: 84,50 euros trimestre

4 días semana: 102,00 euros trimestre

Posibilidad de combinar diferentes actividades deportivas.

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

#### CUOTAS MESES SUELTOS

actividades 2 días semana: 26,80 euros

actividades 1 día semana: 18,60 euros

Todas las tasas podrán ser objeto de revisión en 2022, 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 cuando estén inscritos en las actividades tres o más hermanos.

#### INSCRIPCIONES:

Se realizarán en los respectivos Ayuntamientos que hayan solicitado previamente las actividades a la Comarca de Somontano, o 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

#### CALENDARIO 2021-2022

Comienzo de las actividades a partir del día 4 de octubre, finalización 14 de junio. Dentro del calendario de curso serán festivos, 11 octubre, 7 diciembre, 23 al 31 de diciembre y 1 al 7 de enero (Navidades), 12 al 18 de abril (Semana Santa)



# ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2021-2022

SERVICIO COMARCAL DEPORTES  
COMARCA DE SOMONTANO



COMARCA DE  
**SOMONTANO**  
DE BARBASTRO



## ACTIVIDADES INFANTILES-JUVENILES

## ACTIVIDADES ADULTOS

### GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Acondicionamiento y mejora de la condición física general, adaptada a diferentes edades, niveles e intensidades. Grupos 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 dos días semana (clases de una hora)

### TENIS

Curso dirigido a jóvenes y adultos, en los niveles de iniciación y perfeccionamiento, en grupos reducidos. 1 o 2 días semana clases de una hora.

### ENTRENAMIENTO FUNCIONAL / BODY FITNESS

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.

### ESPALDA SANA

Actividad centrada en el cuidado de la espalda, ejercicios de movilidad articular, 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

### ZUMBA

Actividad inspirada en bailes latinos de diferentes tendencias, (salsa, merengue, mambo, soca, cumbia, combinando con otros ritmos. entrenamiento completo, con diferentes intensidades. Adaptada también a grupos de mayores (zumba gold). 1 o 2 días semana /clases de una hora

### ESCUELA DE AJEDREZ

Introducción al deporte mental en varios niveles de práctica, como herramienta de desarrollo intelectual y humano

Edad 5 a 16 años

### MULTIACTIVIDAD INFANTIL

Actividad variada que combina diferentes técnicas corporales a realizar durante el curso: ritmo, expresión corporal, acrosport pilates infantil, relajación, juegos y circuitos. (6 a 12 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

### 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

### PSICOMOTRICIDAD PREDEPORTE

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

### TENIS

Iniciación y perfeccionamiento. Aprendizaje y práctica del tenis en grupos reducidos infantil / juvenil, a partir de 7 años.

### MULTIDEPORTE

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

### DANZA MODERNA

Introducción a diferentes ritmos, estilos y tendencias de danza contemporanea. Preparacion de coreografías de baile moderno. Grupos infantil y juvenil.

### OTRAS ACTIVIDADES

ZUMBA KIDS, JORNADAS DE PROMOCIÓN DEPORTIVA, TALLERES DEPORTIVOS, JUEGOS DEPORTIVOS ESCOLARES. PREVIA SOLICITUD DE LOS AYUNTAMIENTOS

### FRONTENIS

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

### ACTIVIDADES ONLINE 2021-2022

Complementando al programa presencial, las actividades físicas online, también para el curso 2021-2022. Entrenamiento en directo con la plataforma zoom, para practicar desde tu casa con total comodidad y compartir la experiencia con participantes de varias localidades, si no puedes formar grupo en tu localidad. Modalidades: gimnasia, espalda sana, pilates, entrenamiento funcional, días y horarios a determinar según inscripciones.