

**AERÓBIC Y GIMNASIA DE MANTENIMIENTO:** esta actividad se promueve directamente desde el Servicio Comarcal de Deportes. Está impartida por las monitoras contratadas por la Comarca, ofreciendo así una actividad física a adolescentes, adultos y 3ª edad, ya que se adapta en todo momento al nivel de grupo inscrito en la actividad. En esta práctica deportiva se tiene como objetivo principal trabajar la condición física, el bienestar social, la salud de cada uno de los usuarios. Además de la coordinación, la memoria y muchos otros aspectos.

**FECHAS:** el período de esta actividad es de Octubre a Junio, impartiendo dos clases por semana.

**HORARIO 2009/2010:**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
15.30 AERÓBIC MARTIN	11.00 AEROBIC CASTEL	16.00 GIMNASIA MUNIESA	11.00 AEROBIC CASTEL	<b>16.00</b> <b>GIMNASIA</b> <b>A</b> <b>MUNIESA</b>
<b>16.00</b> <b>GIMNASIA</b> <b>PALOMAR</b>	16.00 AERÓBIC/GIMNASIA ALIAGA	17.00 AERÓBIC MUNIESA	16.00 AERÓBIC/GIMNASIA ALIAGA	16.00 AEROBIC MARTIN
17.00 AERÓBIC MUNIESA	17.15 AERÓBIC/GIMNASIA CUEVAS DE ALMUDEN	<b>18.00</b> <b>GIMNASIA</b> <b>ESCUCHA</b>	17.15 AERÓBIC/GIMNASIA CUEVAS DE ALMUDEN	
18.30 AERÓBIC MONTALBÁN		18.30 AERÓBIC MONTALBÁN	18.40 AERÓBIC PALOMAR ARROYOS	
19.30 GIMNASIA MONTALBÁN	20.00 AERÓBIC UTRILLAS	19.30 GIMNASIA MONTALBÁN	20.00 AERÓBIC UTRILLAS	<b>19.45</b> <b>GIMNASIA</b> <b>A</b> <b>ESCUCHA</b>

- CLASES IMPARTIDAS POR INES CAÑAS
- **CLASES IMPARTIDAS POR LETICIA TRIPIANA**

**LUGAR Y PLAZOS DE INSCRIPCIONES:**

Las inscripciones deben realizarse en el ayuntamiento de cada localidad o en el Servicio Comarcal de Deportes, entregando nombre y apellidos, Dni y nº de cuenta donde se cargará la cuota de la actividad.

Los plazos para constituir un grupo mínimo en Septiembre, aunque una vez empezada la actividad cualquier usuario puede inscribirse a lo largo del curso.

**CUOTA:** 30 € / trimestre (10€ /mes) para mayores de 18 años

21 € / trimestre (7 € /mes) para menores de 17 años y mayores de 65 años