

# CURSO 2020-2021



Comarca Alto Gállego. Área de Deportes  
TEL.: 974 48 33 11 / FAX: 974 48 34 37  
e-mail: deportes@comarcaaltogallego.es  
www.comarcaaltogallego.es

# ACTIVIDADES DEPORTIVAS COMARCALES

## información Codiv-19

- Todas las actividades se realizarán bajo un protocolo específico de medidas de prevención y seguridad frente al Covid-19.
- El uso de la mascarilla es obligatorio antes y después de la clase, en lugares de paso y espacios comunes. Se recomienda su uso en actividades de baja intensidad y en cualquier caso de forma voluntaria.
- Obligatorio lavado de manos con soluciones hidroalcohólicas antes y después de la actividad.
- Se deberá mantener en todo momento la distancia de seguridad de 1,5 metros entre personas.
- El usuario que emplee individualmente material propio de la instalación (bicicletas, mancuernas...) deberá desinfectarlo al inicio y final de la clase. No se permite mover de sitio las bicicletas de ciclo indoor.
- Las clases acabarán cinco minutos antes para poder desinfectar el material común de uso individual.
- Para las actividades de Ciclo Indoor y Pilates, obligatorio llevar toalla.
- No se permite el cambio de grupos dentro de una misma actividad.
- Para participar en las actividades será necesario presentar, junto con el impreso de inscripción, una autorización de consentimiento y declaración responsable. En el caso de menores deberá estar firmada por los padres o tutores legales.



## información general

Inscripciones en la Comarca Alto Gállego, los ayuntamientos respectivos y/o instalaciones deportivas o en los lugares habituales.

## procedimiento de inscripciones para entrenamiento funcional, ciclo indoor, pilates y natación

- Rellenar el **impreso de preinscripción** junto con la **ficha de aceptación de condiciones y consentimiento** y entregarlos en los lugares habituales de cada localidad (ayuntamientos y/o instalaciones deportivas) o en la Comarca Alto Gállego.
- Para cada actividad, solo se permite realizar una preinscripción en un horario o grupo concreto, incluyendo también las listas de espera.
- **Plazo de Preinscripciones:** del 1 al 8 de octubre (hasta las 14 horas)
- **Sorteo de plazas** para los grupos con más demanda que oferta el día 13 de octubre a las 13 horas.
- **Publicación de listados** en la página web de la Comarca Alto Gállego el día 14 de octubre.
- Se crearán **listas de espera** con el nº de orden que resulte del sorteo.
- **Apertura nuevo periodo de inscripciones** para plazas vacantes: 14 de octubre (las plazas vacantes se cubrirán por orden de inscripción)
- **Inicio de las actividades:** 15 de octubre.
- En los **cursillos de natación**, la edad mínima de participación son 6 años cumplidos. No se ofertan cursillos de iniciación. Imprescindible tener una autonomía mínima en el agua.

## procedimiento de inscripciones para el resto de actividades

- Rellenar el **impreso de inscripción** junto con la **ficha de aceptación de condiciones y consentimiento** y entregarlos en los lugares habituales de cada localidad o en la Comarca Alto Gállego.
- **Plazo de inscripciones:** a partir del 1 de octubre.
- **Inicio de las actividades:** 15 de octubre.
- Para iniciar o mantener un grupo o actividad se exige una inscripción y/o asistencia continuada de **mínimo 5 personas**.

## calendario de actividades

TRIMESTRE DEL 15 DE OCTUBRE AL 22 DE DICIEMBRE																											
octubre 2020							noviembre 2020							diciembre 2020													
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D							
												1		1	2	3	4	5	6								
							2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13							
			15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20							
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27							
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31										
							30																				

  

TRIMESTRE DEL 07 DE ENERO AL 26 DE MARZO																											
enero 2021							febrero 2021							marzo 2021													
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D							
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7							
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14							
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21							
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28							
25	26	27	28	29	30	31								29	30	31											

  

BIMESTRE DEL 06 DE ABRIL AL 31 DE MAYO																											
abril 2021							mayo 2021							junio 2021													
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D							
			1	2	3	4					1	2		1	2	3	4	5	6								
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9														
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16														
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23														
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30														
							31																				

  

■	DIAS DE ACTIVIDAD
■	DIAS SIN ACTIVIDAD
■	DIAS DE RECUPERACION

## ACTIVIDADES INFANTILES

Código	Localidad	Días	Horario	Sesión	Instalación / límite de plazas	oct-dic	ene-mar	abr-may
<b>ESCUELA DE PSICOMOTRICIDAD</b>						<b>nacidos años 2015, 2016 y 2017</b>		
1	BIASCAS	MARTES	17h20 a 18h05	40'	POLIDEPORTIVO	27,00 €	33,00 €	24,00 €
2	PANTICOSA	LUNES	17h00 a 17h45	40'	POLIDEPORTIVO	24,00 €	33,00 €	24,00 €
<b>DEPORTES I (atletismo, baloncesto, hockey, patines, raquetas...)</b>						<b>nacidos años 2012, 2013 y 2014</b>		
10	BIASCAS	MARTES	18h05 a 19h05	50'	POLIDEPORTIVO	27,00 €	33,00 €	24,00 €
11	PANTICOSA	LUNES	17h45 a 18h45	50'	POLIDEPORTIVO	24,00 €	33,00 €	24,00 €
<b>DEPORTES II (atletismo, baloncesto, hockey, patines, raquetas...)</b>						<b>nacidos años 2009, 2010 y 2011</b>		
20	BIASCAS	MARTES	18h05 a 19h05	50'	POLIDEPORTIVO	27,00 €	33,00 €	24,00 €
<b>CURSO DE NATACIÓN OTOÑO BIASCAS (del 21 de octubre al 16 de diciembre) 9 sesiones</b>						<b>a partir de 6 años</b>		
30	APRENDIZAJE GRUPO I	MIERCOLES	16h00 a 16h45	40'	PISCINA SABIÑANIGO / 8 plazas		36,00 €	
31	APRENDIZAJE GRUPO II	MIERCOLES	16h45 a 17h30	40'	PISCINA SABIÑANIGO / 8 plazas		36,00 €	
32	PERFECCIONAMIENTO	MIERCOLES	17h30 a 18h15	40'	PISCINA SABIÑANIGO / 8 plazas		36,00 €	
<b>CURSO DE NATACIÓN PRIMAVERA BIASCAS (del 7 de abril al 26 de mayo) 8 sesiones</b>						<b>a partir de 6 años</b>		
40	APRENDIZAJE GRUPO I	MIERCOLES	16h00 a 16h45	40'	PISCINA SABIÑANIGO / 8 plazas		32,00 €	
41	APRENDIZAJE GRUPO II	MIERCOLES	16h45 a 17h30	40'	PISCINA SABIÑANIGO / 8 plazas		32,00 €	
42	PERFECCIONAMIENTO	MIERCOLES	17h30 a 18h15	40'	PISCINA SABIÑANIGO / 8 plazas		32,00 €	

\* **NOTA IMPORTANTE:** Para esta temporada y con motivo de la pandemia COVID-19, los CURSOS DE INICIACIÓN (nivel 0) no se ofertan por motivos de seguridad. Para inscribirse en el CURSO APRENDIZAJE se requiere tener más de 6 años y autonomía en el agua.

## ACTIVIDADES PARA JÓVENES Y ADULTOS

Código	Localidad	Días	Horario	Sesión	Instalación / límite de plazas	oct-dic	ene-mar	abr-may
<b>FITNESS / ACONDICIONAMIENTO FÍSICO</b>						<b>jóvenes y adultos a partir de 12 años</b>		
50	PANTICOSA	MARTES-JUEVES	16h00 a 17h00	50'	POLIDEPORTIVO	47,50 €	57,50 €	40,00 €
<b>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (ejercicios de alta intensidad con trx, kettlebells, elásticos, discos, bosu...)</b>						<b>a partir de 16 años cumplidos</b>		
51	BIASCAS G1	LUNES	17h30 a 18h15	45'	POLIDEPORTIVO / 10 plazas	24,00 €	33,00 €	24,00 €
52	BIASCAS G2	MARTES	17h30 a 18h15	45'	POLIDEPORTIVO / 10 plazas	27,00 €	33,00 €	24,00 €
53	BIASCAS G3	VIERNES	11h30 a 12h15	45'	POLIDEPORTIVO / 10 plazas	30,00 €	36,00 €	24,00 €
54	SALLENT	LUNES-MIERCOLES	20h00 a 20h45	45'	POLIDEPORTIVO / 10 plazas	42,50 €	55,00 €	40,00 €
55	PANTICOSA	JUEVES	17h45 a 18h45	45'	POLIDEPORTIVO / 10 plazas	30,00 €	36,00 €	24,00 €
<b>CICLO INDOOR</b>						<b>jóvenes y adultos a partir de 12 años</b>		
61	BIASCAS GRUPO 1	MARTES-JUEVES	11h00 a 12h00	50'	POLIDEPORTIVO / 16 plazas	47,50 €	57,50 €	40,00 €
62	BIASCAS GRUPO 2	LUNES-MIERCOLES	19h30 a 20h30	50'	POLIDEPORTIVO / 16 plazas	42,50 €	55,00 €	40,00 €
63	BIASCAS GRUPO 3	MARTES-JUEVES	19h15 a 20h15	50'	POLIDEPORTIVO / 16 plazas	47,50 €	57,50 €	40,00 €
64	BIASCAS GRUPO 4	MARTES-JUEVES	20h30 a 21h30	50'	POLIDEPORTIVO / 16 plazas	47,50 €	57,50 €	40,00 €
65	SALLENT	LUNES-MIERCOLES	19h00 a 20h00	50'	POLIDEPORTIVO / 9 plazas	42,50 €	55,00 €	40,00 €
66	PANTICOSA	MARTES-JUEVES	19h00 a 20h00	50'	POLIDEPORTIVO / 13 plazas	47,50 €	57,50 €	40,00 €
<b>GIMNASIA DE MANTENIMIENTO</b>						<b>adultos a partir de 40 años</b>		
70	ESCARRILLA	MARTES-JUEVES	17h15 a 18h15	50'	SALÓN RÍO ESCARRA	47,50 €	57,50 €	40,00 €
71	JAVIERRELATRE	LUNES-MIERCOLES	11h45 a 12h45	50'	SALA MULTIUSOS	42,50 €	55,00 €	40,00 €
72	LARRES	LUNES-MIERCOLES	16h00 a 17h00	50'	SALA MULTIUSOS	42,50 €	55,00 €	40,00 €
73	PIEDRAFITA DE JACA	JUEVES	17h15 a 18h15	50'	SALA AYUNTAMIENTO	30,00 €	36,00 €	24,00 €
74	SABIÑANIGO	MAR-JUE-VIER	9h30 a 10h30	50'	CASA DE LA CULTURA	58,00 €	70,00 €	48,00 €
75	SALLENT	MIERCOLES	17h45 a 18h45	50'	POLIDEPORTIVO	27,00 €	33,00 €	24,00 €
76	SENEGÜE	MIERCOLES	19h30 a 20h30	50'	SALA MULTIUSOS	27,00 €	33,00 €	24,00 €
77	TRAMACASTILLA	LUNES	19h00 a 20h00	50'	SALA MULTIUSOS	24,00 €	33,00 €	24,00 €
78	YEBRA	MARTES-JUEVES	15h45 a 16h45	50'	SALA MULTIUSOS	47,50 €	57,50 €	40,00 €
<b>GIMNASIA PARA MAYORES</b>						<b>mayores de 60 años</b>		
80	BIASCAS	LUN-MIER-VIER	10h00 a 11h00	50'	POLIDEPORTIVO	54,00 €	68,00 €	48,00 €
81	PANTICOSA	MARTES-JUEVES	10h15 a 11h15	50'	SALA MULTIUSOS LA FAJUALA	47,50 €	57,50 €	40,00 €
82	SALLENT	MARTES	11h30 a 12h30	50'	CENTRO CIVICO	27,00 €	33,00 €	24,00 €
83	YESERO	JUEVES	11h30 a 12h30	50'	SALA MULTIUSOS	30,00 €	36,00 €	24,00 €
<b>PILATES</b>						<b>jóvenes y adultos a partir de 12 años</b>		
90	BIASCAS GRUPO 1	LUNES-MIERCOLES	16h00 a 17h00	50'	POLIDEPORTIVO / 11 plazas	42,50 €	55,00 €	40,00 €
91	BIASCAS GRUPO 2	MARTES-JUEVES	18h45 a 19h45	50'	POLIDEPORTIVO / 11 plazas	47,50 €	57,50 €	40,00 €
92	BIASCAS GRUPO 3	VIERNES	10h15 a 11h15	50'	POLIDEPORTIVO / 11 plazas	30,00 €	36,00 €	24,00 €
93	SALLENT	LUNES-MIERCOLES	18h00 a 19h00	50'	POLIDEPORTIVO / 11 plazas	42,50 €	55,00 €	40,00 €
<b>CURSO DE NATACIÓN OTOÑO BIASCAS (del 21 de octubre al 16 de diciembre) 9 sesiones</b>						<b>a partir de 12 años</b>		
35	INICIADOS / AVANZADOS	MIERCOLES	18h15 a 19h00	40'	PISCINA SABIÑANIGO / 8 plazas		36,00 €	
<b>CURSO DE NATACIÓN INVIERNO BIASCAS (del 13 de enero al 24 de marzo) 11 sesiones</b>						<b>a partir de 12 años</b>		
45	INICIADOS / AVANZADOS	MIERCOLES	18h15 a 19h00	40'	PISCINA SABIÑANIGO / 8 plazas		44,00 €	
<b>CURSO DE NATACIÓN PRIMAVERA BIASCAS (del 7 de abril al 26 de mayo) 8 sesiones</b>						<b>a partir de 12 años</b>		
47	INICIADOS / AVANZADOS	MIERCOLES	18h15 a 19h00	40'	PISCINA SABIÑANIGO / 8 plazas		32,00 €	