

ACTIVIDADES DEPORTIVAS VERANO 2018 Mayores

AGOSTO Inscripciones del 9 al 20 de julio on-line / presencial.

ACTIVIDAD DEPORTIVA COMBINADA / PROMOCIÓN – DEMOSTRACIÓN (Inscripción en la propia IDM)

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
Grupos 10/15 alumnos por monitor 2 sesiones por semana Demostración Actividades - Actividad combinada (zumba-GAP-step). - CORE, pilates -Total training, aerobox, cycling -Yoga sport Inscripción por sesión en la propia IDM hasta completar plazas Abonados carácter gratuito Usuarios y No Abonados. Precio entrada sesión	>13	L - X	9:00	IDM Parque de Cros
			10:00	
			20:00	

ACTIVIDADES DE PISTA

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<u>NIVEL 1 – TENIS MAYORES APRENDIZAJE BÁSICO</u> Adquisición de habilidades motoras básicas con pala y pelota Golpeo básico de derecha – revés - volea y remate Conocimiento del juego y reglas básicas Grupos 6 alumnos / monitor Sesiones de 50 minutos Abonado 42 € No Abonado 90 €	>13	M y J	19:00	IDM Parque de Cros

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<u>NIVEL – PÁDEL MAYORES APRENDIZAJE BÁSICO</u> Adquisición de habilidades motoras básicas con pala y pelota Golpeo básico de derecha – revés - volea y remate Conocimiento del juego y reglas básicas Grupos 4 alumnos / monitor Sesiones de 50 minutos Abonado 42 € No Abonado 90 €	>13	M y J	20:00	IDM Parque de Cros