

## SITUACIÓN



## INSTALACIONES

- 1 **C.D.M. EL SEGALAR**  
 Pabellón (637 937 720)  
 Pistas Polideportivas  
 Rocódromo  
 Bulder  
 Piscinas Municipales (677 489 882)
- 2 **C.D.M. LOS OLMOS**  
 Polideportivo (677 489 880)  
 Pista de Atletismo  
 Pistas Polideportivas  
 Pistas de Tenis  
 Sala de Actividades  
 Campo de Fútbol (671 576 171)  
 Espacios Deportivos Diversos  
 Parque Deportivo
- 3 **ZONA DEPORTIVA VÍCTOR MENDOZA**
- 4 **ZONA DEPORTIVA I.E.S. SIERRA DE SAN QUIÉZ**
- 5 **RECINTO FERIAL**
- 6 **CAMPO DE TIRO - CAMPO DE VUELO**
- 7 **OF. CONCEJALÍA DE DEPORTES**

## ENTIDADES Y CLUBES DEPORTIVOS

**CLUB CICLISTA BINÉFAR 2010**  
 Disciplina Deportiva: Ciclismo  
 Tel. 635 857 294  
 clubciclistabinefar@gmail.com

**ASOCIACIÓN DEPORTIVA ATLÉTICO BINÉFAR**  
 Disciplina Deportiva: Fútbol  
 Tel. 625 264 540  
 atleticobinefar@hotmail.com

**CLUB BÁDMINTON BINÉFAR**  
 Disciplina Deportiva: Bádminton  
 Tel. 620 339 306  
 clubbadbinefar@hotmail.com

**CLUB TENIS BINÉFAR**  
 Disciplina Deportiva: Tenis  
 Tel. 616 888 695  
 tenisbinefar@gmail.com

**CLUB ATLETISMO BINÉFAR**  
 Disciplina Deportiva: Atletismo  
 Tel. 676 316 063  
 atletismobnf@gmail.com

**C.D. PESCADORES BINÉFAR-LA LITERA**  
 Disciplina Deportiva: Pesca  
 Tel. 669 000 867  
 c.d.pescadoresbinefar@hotmail.com

**CLUB DEPORTIVO BINÉFAR**  
 Disciplina Deportiva: Fútbol  
 Tel. 605 932 064  
 info@cdbinefar.com

**CLUB DE JUDO BINÉFAR**  
 Disciplina Deportiva: Judo  
 Tel. 620 803 063  
 clubjudobinefar@gmail.com

**A.D. VOLEIBOL BINÉFAR**  
 Disciplina Deportiva: Voleibol  
 Tel. 620 474 848  
 maxlob@hotmail.es

**CLUB KICK-COBRA BINÉFAR**  
 Disciplina Deportiva: Kickboxing  
 Tel. 677 834 635  
 kick-cobra@hotmail.com

**CLUB LITERA MONTAÑA**  
 Disciplina Deportiva: Montaña - Senderismo - Escalada...  
 Tel. 649 848 619  
 clublitera@hotmail.com

**CLUB FÚTBOL BASE BINÉFAR**  
 Disciplina Deportiva: Fútbol  
 Tel. 627 497 774  
 club@futbolbasebinefar.com

**CLUB DE GOLF BINÉFAR**  
 Disciplina Deportiva: Golf  
 Tel. 670 428 444  
 C/ Peralta, 7

**CLUB AJEDREZ BINÉFAR**  
 Disciplina Deportiva: Ajedrez  
 Tel. 653 909 546  
 robtierno@hotmail.com

**SOCIEDAD DE CAZA Y TIRO**  
 Disciplina Deportiva: Caza y Tiro  
 Tel. 629 408 833  
 tagonse@renault.es

**AGRUP. VETERANOS C.D. BINÉFAR**  
 Disciplina Deportiva: Fútbol  
 Tel. 619 459 717  
 jlfondevila@telefonica.net

**CLUB RÍTMICA BINÉFAR**  
 Disc. Deportiva: Gimnasia Rítmica  
 Tels. 669 801 537  
 ritmicabinefar@hotmail.com

**C. D. BALONCESTO BINÉFAR**  
 Disciplina Deportiva: Baloncesto  
 Tel. 622 364 790  
 baloncestobinefar@hotmail.com



GOBIERNO DE ARACÓN

COLABORA



ORGANIZA

OFICINA DEPORTES  
 Plaza España, 1 - 2ª planta  
 Tel. 974 428 100 (Ext. Deportes)  
 deportesbinefar@binefar.es

DEPORTES  
 AYUNTAMIENTO DE BINÉFAR  
 bnf

bnf  
 AYUNTAMIENTO DE BINÉFAR  
 DEPORTES

# ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Actividades Deportivas Municipales de Binéfar

# 2015/2016

## ACTIVIDADES PARA NIÑOS Y JÓVENES

PSICOMOTRICIDAD: PATINAJE + ACTIVIDAD PSICOMOTRIZ (Control y conciencia corporal, habilidades motrices básicas y específicas, juegos y expresión corporal).

INICIACIÓN DEPORTIVA: PATINAJE + ACTIVIDAD LÚDICO DEPORTIVA (Juegos, iniciación deportes colectivos e individuales).

MULTIDEPORTE: PATINAJE + ACTIVIDAD LÚDICO DEPORTIVA (Juegos, iniciación deportes colectivos e individuales).

BAILES MODERNOS Y COREOGRAFÍAS

| ACTIVIDAD                                 | EDAD                     | DÍAS      | HORARIO          | INSTALACIÓN                              | PLAZAS | PRECIO      | INICIO       | FIN        |
|-------------------------------------------|--------------------------|-----------|------------------|------------------------------------------|--------|-------------|--------------|------------|
| PATINAJE Y ACTIVIDAD PSICOMOTRIZ [G1]     | Nacidos en 2010 - 2011   | L / X     | 17:10 a 18:00 h. | CDM EL SEGALAR RECINTO FERIAL (PATINAJE) | 25     | 13,00 €/mes | 1 de octubre | 31 de mayo |
| PATINAJE Y ACTIVIDAD PSICOMOTRIZ [G2]     | Nacidos en 2010 - 2011   | M / J     | 17:10 a 18:00 h. | CDM EL SEGALAR RECINTO FERIAL (PATINAJE) | 25     | 13,00 €/mes | 1 de octubre | 31 de mayo |
| PATINAJE Y ACTIVIDAD LUDICODEPORTIVA [G3] | Nacidos en 2008 - 2009   | M / J     | 18:10 a 19:00 h. | CDM EL SEGALAR RECINTO FERIAL (PATINAJE) | 25     | 13,00 €/mes | 1 de octubre | 31 de mayo |
|                                           |                          | V         | 17:10 a 18:00 h. |                                          |        |             |              |            |
| PATINAJE Y ACTIVIDAD LUDICODEPORTIVA [G4] | Nacidos del 2004 al 2007 | L / X / V | 18:10 a 19:00 h. | CDM EL SEGALAR RECINTO FERIAL (PATINAJE) | 25     | 13,00 €/mes | 1 de octubre | 31 de mayo |
| BAILES MODERNOS Y COREOGRAFÍAS            | Nacidos del 2004 al 2009 | M / J     | 17:10 a 18:00 h. | CDM LOS OLMOS                            | 20     | 13,00 €/mes | 1 de octubre | 31 de mayo |

## ACTIVIDADES PARA ADULTOS

AERO-ZUMBA-STEP Y FITNESS: Actividades deportivas dirigidas con soporte musical (aerobic, zumba, step) y fitness (GAP, fitball, hipopresivos, etc.).

DEPORTE PARA ADULTOS: Deportes colectivos y juegos. Mejora de la condición física (tonificación, resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad e hipopresivos).

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: Actividad física basada en ejercicios cortos e intensos que mejoran la flexibilidad, movilidad, equilibrio y fuerza.

GAP Y TONIFICACIÓN: Actividad física dirigida a los grupos gluteos, abdominales y piernas, combinado con tonificación corporal general.

SPINBICI: Actividad cardiovascular sobre una bicicleta estática en la cual varía la frecuencia e intensidad del pedaleo, todo ello con soporte musical.

PILATES: Entrenamiento físico y mental que combina movimientos dinámicos, fuerza muscular, control postural, respiración y relajación.

| ACTIVIDAD                                                                                                       | EDAD            | DÍAS              | HORARIO          | INSTALACIÓN    | PLAZAS | PRECIO      | INICIO       | FIN         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|------------------|----------------|--------|-------------|--------------|-------------|
| AERO-ZUMBA-STEP-FITNESS [G1]                                                                                    | De 16 a 60 años | M / J             | 09:30 a 10:20 h. | CDM EL SEGALAR | 30     | 15,00 €/mes | 1 de octubre | 30 de junio |
| AERO-ZUMBA-STEP-FITNESS [G2]                                                                                    | De 16 a 60 años | L / X             | 19:10 a 20:00 h. | CDM EL SEGALAR | 30     | 15,00 €/mes | 1 de octubre | 30 de junio |
| DEPORTE PARA ADULTOS [G1]                                                                                       | De 16 a 60 años | L / X / V         | 15:00 a 15:50 h. | CDM EL SEGALAR | 30     | 20,00 €/mes | 1 de octubre | 30 de junio |
| DEPORTE PARA ADULTOS [G2]                                                                                       | De 16 a 60 años | L / M / X / J / V | 21:10 a 22:00 h. | CDM EL SEGALAR | 30     | 27,00 €/mes | 1 de octubre | 30 de junio |
|  ENTRENAMIENTO FUNCIONAL [G1] | De 16 a 60 años | L / X / V         | 20:10 a 21:00 h. | CDM LOS OLMOS  | 10     | 20,00 €/mes | 1 de octubre | 30 de junio |
|  ENTRENAMIENTO FUNCIONAL [G2] | De 16 a 60 años | M / J             | 20:10 a 21:00 h. | CDM LOS OLMOS  | 10     | 15,00 €/mes | 1 de octubre | 30 de junio |
|  GAP Y TONIFICACIÓN [G1]      | De 16 a 60 años | M / J             | 19:10 a 20:00 h. | CDM LOS OLMOS  | 20     | 15,00 €/mes | 1 de octubre | 30 de junio |
|  GAP Y TONIFICACIÓN [G2]      | De 16 a 60 años | M / J             | 21:10 a 22:00 h. | CDM LOS OLMOS  | 20     | 15,00 €/mes | 1 de octubre | 30 de junio |

| ACTIVIDAD     | EDAD            | DÍAS       | HORARIO          | INSTALACIÓN   | PLAZAS | PRECIO      | INICIO       | FIN         |
|---------------|-----------------|------------|------------------|---------------|--------|-------------|--------------|-------------|
| SPINBICI [G1] | De 16 a 60 años | L / X / V* | 09:30 a 10:20 h. | CDM LOS OLMOS | 30     | 20,00 €/mes | 1 de octubre | 30 de junio |
| SPINBICI [G2] | De 16 a 60 años | L / X / V* | 15:00 a 15:50 h. | CDM LOS OLMOS | 30     | 20,00 €/mes | 1 de octubre | 30 de junio |
| SPINBICI [G3] | De 16 a 60 años | L / X / V* | 19:10 a 20:00 h. | CDM LOS OLMOS | 30     | 20,00 €/mes | 1 de octubre | 30 de junio |
| SPINBICI [G4] | De 16 a 60 años | L / X / V* | 20:10 a 21:00 h. | CDM LOS OLMOS | 30     | 20,00 €/mes | 1 de octubre | 30 de junio |
| SPINBICI [G5] | De 16 a 60 años | L / X / V* | 21:10 a 22:00 h. | CDM LOS OLMOS | 30     | 20,00 €/mes | 1 de octubre | 30 de junio |
| SPINBICI [G6] | De 16 a 60 años | M / J / V* | 20:30 a 21:20 h. | CDM LOS OLMOS | 30     | 20,00 €/mes | 1 de octubre | 30 de junio |

\* La sesión del viernes se podrá realizar en el horario que se desee de los 6 ofertados (solo 1 sesión).

| ACTIVIDAD    | EDAD            | DÍAS  | HORARIO          | INSTALACIÓN   | PLAZAS | PRECIO      | INICIO       | FIN         |
|--------------|-----------------|-------|------------------|---------------|--------|-------------|--------------|-------------|
| PILATES [G1] | De 16 a 60 años | L / X | 18:00 a 18:50 h. | CDM LOS OLMOS | 15     | 15,00 €/mes | 1 de octubre | 30 de junio |
| PILATES [G2] | De 16 a 60 años | M / J | 18:10 a 19:00 h. | CDM LOS OLMOS | 15     | 15,00 €/mes | 1 de octubre | 30 de junio |
| PILATES [G3] | De 16 a 60 años | M / J | 19:10 a 20:00 h. | CDM LOS OLMOS | 15     | 15,00 €/mes | 1 de octubre | 30 de junio |

• Los usuarios inscritos en 2 actividades tendrán una bonificación del 20% en el importe de la suma de éstas.

• No está permitida la asistencia a una actividad y/o grupo en la que no se está inscrito.

## ACTIVIDADES PARA MAYORES

- Ejercicios y actividades físicas dirigidas al trabajo cardiovascular, de tonificación muscular y de flexibilidad.
- Juegos, habilidades motrices y deportes adaptados.
- Capacidades cognitivas; atención, memoria, concentración...
- Expresión y conciencia corporal.

| ACTIVIDAD                          | EDAD                | DÍAS      | HORARIO          | INSTALACIÓN    | PLAZAS | PRECIO      | INICIO       | FIN         |
|------------------------------------|---------------------|-----------|------------------|----------------|--------|-------------|--------------|-------------|
| ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS [G1] | A partir de 61 años | L / X     | 10:40 a 11:30 h. | CENTRO DE DÍA  | 15     | 13,00 €/mes | 1 de octubre | 30 de junio |
|                                    |                     | V         | 10:30 a 11:20 h. |                |        |             |              |             |
| ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS [G2] | A partir de 61 años | M / J     | 10:40 a 11:30 h. | CENTRO DE DÍA  | 15     | 13,00 €/mes | 1 de octubre | 30 de junio |
|                                    |                     | V         | 11:20 a 12:10 h. |                |        |             |              |             |
| ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS [G3] | A partir de 61 años | L / X / V | 16:10 a 17:00 h. | CDM EL SEGALAR | 30     | 13,00 €/mes | 1 de octubre | 30 de junio |
| ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS [G4] | A partir de 61 años | M / J / V | 16:10 a 17:00 h. | CDM EL SEGALAR | 30     | 13,00 €/mes | 1 de octubre | 30 de junio |

## INFORMACIÓN GENERAL

### PLAZAS

En cada grupo existe un número limitado de plazas, creándose una lista de espera para aquellos que no puedan acceder a la actividad.

Asimismo la Concejalía de Deportes podrá suprimir aquellas actividades que no alcancen un porcentaje de inscritos del 75%.

### PAGO Y PRECIO

Se realizará mediante domiciliación bancaria. El cobro se realizará una vez transcurrido el mes que se ha realizado la actividad.

A partir del 1 de enero los precios de las actividades podrán ser modificados según aprobación de tasas para el nuevo ejercicio 2016.

Los usuarios de las actividades que sean familia numerosa, pensionistas o presenten discapacidad tendrán una bonificación de la tarifa correspondiente.

### BAJAS

Las bajas se realizarán en la oficina de la Concejalía de Deportes. Deberán ser presentadas en los últimos días del mes al que se quiere acudir. No se tramitan bajas ni por teléfono ni correo electrónico.

### INSCRIPCIONES

Desde el lunes 21 de septiembre en la Oficina de la Concejalía de Deportes, en horario de 09.00 a 13.30 horas. (Ayuntamiento de Binéfar, Plaza España 1, segunda planta). No se tramitan altas ni por teléfono ni por correo electrónico.

Un usuario únicamente podrá tramitar su alta y/o la de otro usuario más, (salvo usuarios pertenecientes a una misma familia).

NOVEDADES



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL  
GAP Y TONIFICACIÓN