



# PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS

CURSO 22-23

COMARCA DEL

matarranya

DPTO. DE DEPORTES.



↪ Las actividades deportivas de la Comarca del Matarranya **empezarán el 3 de octubre de 2022 y finalizarán el 9 de junio de 2023**

↪ Si una vez iniciada la actividad y durante el curso descende la asistencia, la Comarca **estudiará la viabilidad** de la misma, pudiendo interrumpir el desarrollo de la actividad.

↪ Las clases del **MES DE JUNIO** se realizarán sin ningún coste para el usuario y vendrán a compensar las clases que se pueden perder durante el curso por causas relacionadas con la entidad comarcal.

↪ Las clases que se pierdan por motivos ajenos a la Comarca **NO SE RECUPERARÁN.**

↪ Las actividades tendrán **una duración de 8 meses** divididas en dos cuatrimestres.

↪ **CUOTAS.** Se fraccionarán en dos cuatrimestres. El cobro se efectuará anticipadamente a lo largo del primer mes de cada cuatrimestre.

- El primero de Octubre a Enero
- El segundo de Febrero a Mayo.

↪ **DEVOLUCIÓN DE CUOTAS:** Se devolverán las cuotas cuando por motivos propios de la Comarca del Matarranya/Matarranya no se puedan realizar las actividades y cuando la causa de la baja sea debidamente justificada. **Imprescindible notificar la baja por escrito.**

↪ **ALTAS EN ACTIVIDAD:** Las altas que se realicen una vez iniciado el curso, deberán abonar la parte proporcional a los meses restantes del cuatrimestre.

↪ **BONIFICACIONES: (OBLIGATORIO PRESENTACIÓN DNI O CARNET DE FAMILIA NUMEROSA)**

- FAMILIA NUMEROSA: 25% descuento (adultos y niños)
- MAYORES DE 65 AÑOS: 25% de descuento.

↪ **HORARIOS ACTIVIDADES.** El Departamento de Deportes avisará a los inscritos del comienzo de las actividades, **indicando los días y horas de realización.**

↪ **INSCRIPCIÓN:**

- Rellenando y firmando la hoja de inscripción que se adjunta, o a través de la pagina web.

(<http://www.comarcamatarranya.es/>)

**- Se podrá entregar la hoja de inscripción en:**

- Los Ayuntamientos
- En el Dpto. de Deportes de la Comarca del Matarraña.
- Por correo electrónico a

**deportes@matarranya.org**

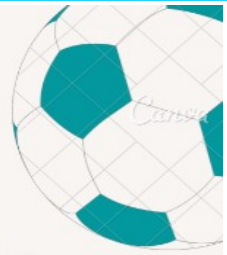
**deportesmatarranya@gmail.com**

**Fecha límite de Inscripción**

**22 de Septiembre de 2022**



# ACTIVIDADES ESCOLARES



ATLETISMO  
BALONCESTO  
VOLEIBOL  
TENIS



AJEDREZ

**1h/semana**  
**35,28€ cuatrimestre**

ESCALADA

MULTIDEPORTE

FUTBOL SALA

ZUMBA INFANTIL

ARTES MARCIALES

## PATINAJE

**1h/sem. 44,08€ cuatrimestre**

## GIMNASIA RITMICA

(CALACEITE)

**1h/sem. 66,12€ cuatrimestre**

# ACTIVIDADES ADULTOS



## **GIMNASIA DE MAYORES GIMNASIA DE MANTENIMIENTO GIMNASIA SALUDABLE EN SILLAS**

1h/semana 26,44€ cuatrimestre  
2h/semana 44,08€ cuatrimestre

## **ZUMBA PREPARACIÓN FÍSICA**

1h/semana 35,28€ cuatrimestre

## **PILATES DEFENSA PERSONAL**

1h/semana 26,44€ cuatrimestre  
2h/semana 44,08€ cuatrimestre

## **G.A.P. (GLUTEOS, ABDOMINALES, PIERNAS)**

1h/semana 26,44€ cuatrimestre



## **YOGA**

1h/semana 70,52€ cuatrimestre

## CALENDARIO ACTIVIDADES DEPORTIVAS CURSO 2022-2023

| OCTUBRE |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| L       | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|         |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3       | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10      | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17      | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24      | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31      |    |    |    |    |    |    |

| NOVIEMBRE |    |    |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| L         | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|           | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7         | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14        | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21        | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28        | 29 | 30 |    |    |    |    |

| DICIEMBRE |    |    |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| L         | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|           |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5         | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12        | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19        | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26        | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

| ENERO |    |    |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| L     | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|       |    |    |    |    |    | 1  |
| 2     | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9     | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16    | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23    | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30    | 31 |    |    |    |    |    |

| FEBRERO |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| L       | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|         |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6       | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13      | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20      | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27      | 28 |    |    |    |    |    |

| MARZO |    |    |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| L     | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|       |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6     | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13    | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20    | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27    | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |

| ABRIL |    |    |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| L     | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|       |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3     | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17    | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24    | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

| MAYO |    |    |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|----|----|
| L    | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
| 1    | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8    | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15   | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22   | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29   | 30 | 31 |    |    |    |    |

| JUNIO |    |    |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| L     | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|       |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5     | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12    | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19    | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26    | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |



Festivos



Vacaciones Navidad del 23 de Diciembre al 6 de Enero



Vacaciones Semana Santa del 3 al 10 de Abril

# ACTIVIDADES PUNTUALES

**MARCHA SENDERISTA LA FRESNEDA**



**12 DE MARZO**

**CROSS COMARCAL ALBERGUE DE CRETAS**



**26 DE MARZO**

**JORNADA DE CONVIVENCIA**



**ACTIVIDADES ADULTOS**

**FUENTESPALDA 13 DE JUNIO**

**FIN DE CURSO PATINAJE**



**3 DE JUNIO**



# INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

## COMARCA DEL MATARRAÑA/MATARRANYA.

### Departamento de Deportes.

Avda. Cortes de Aragón, 7

44580 Valderrobres (Teruel)

Teléfonos: 978.890.883— 660.483.677

Fax: 978.850.497

[www.comarcamatarranya.es](http://www.comarcamatarranya.es)



[comarcamatarrañadeportes](https://www.facebook.com/comarcamatarrañadeportes)



Instagram

[deportesmatarranya](https://www.instagram.com/deportesmatarranya)

[deportes@matarranya.org](mailto:deportes@matarranya.org)

[deportesmatarranya@gmail.com](mailto:deportesmatarranya@gmail.com)

**Arens de Lledó**

**Beceite**

**Calaceite**

**Cretas**

**Fórnoles**

**La Fresneda**

**Fuentespalda**

**Lledó**

**Mazaleón**

**Monroyo**

**Peñarroya de  
Tastavins**

**La Portellada**

**Ráfales**

**Torre de Arcas**

**Torre del Compte**

**Valdeltormo**

**Valjunquera**

\*Se puede obtener el folleto y la hoja de inscripción en la [pagina web](http://pagina.web).

[www.comarcamatarranya.es](http://www.comarcamatarranya.es)

*TODAS LAS ACTIVIDADES SE PODRÁN REALIZAR EN CUALQUIERA DE ESTOS MUNICIPIOS DE LA COMARCA DEL MATARRAÑA.*