



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



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



Instagram

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

deportes@matarranya.org

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

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