

INSCRIPCIONES—NORMATIVA

- ♦ El formulario de **inscripción**, disponible, en la web y sede de la Comarca, en los ayuntamientos, deberá entregarse antes del comienzo de la actividad, debidamente cumplimentado, fechado y firmado, **en el ayuntamiento de la localidad** en la que se vaya a realizar la actividad/es.
- ♦ Para las actividades de **Conchel y Selgua**, será tramitado en las **oficinas de la Comarca** en Monzón, Avd/ Del Pilar, 47, 2ª planta.
- ♦ Las inscripciones, no pueden tramitarse a través del monitor de la actividad, por cuestiones relacionadas con la Protección de Datos Personales.
- ♦ La Comarca del Cinca Medio, solo puede autorizar la participación de menores, cuando la inscripción esté firmada por padres/madre/tutor.
- ♦ Plazo de **inscripción: desde el 22 de septiembre**, en cualquier momento del curso, siempre y cuando haya plazas disponibles.
- ♦ Es necesario un grupo mínimo de 5 participantes por actividad programada, a excepción de pádel, que será de 4, de lo contrario, la organización se reserva el derecho de cancelación de actividad.
- ♦ La **Comarca recomienda** que el participante se someta a un reconocimiento médico que garantice las aptitudes necesarias para la práctica deportiva en la que se inscribe.
- ♦ El calendario de actividades, queda establecido como el calendario escolar de la provincia de Huesca y festivos locales. Con **comienzo previsto** para el **6 de octubre 2025** y **fin**, el **29 de mayo 2026**.
- ♦ Si un usuario desea darse de **baja en la actividad/es** que participa, deberá entregar el modelo destinado a ello (disponible en la web y sede de Comarca), entregándolo en las oficinas de Comarca o, por correo, scd@cincamedio.es de lo contrario las tasas se liquidarán según inscripción.
- ♦ **TASAS:** publicadas en el Boletín Oficial de la Provincia de Huesca nº 230 de 17/11/2024. Constan en el formulario de inscripción.
- ♦ La **liquidación** de las tasas que corresponda, se realizará por la Comarca en dos plazos, uno al comienzo de la actividad y el siguiente en el mes de febrero. No se liquidará un importe inferior a un plazo. La no asistencia por los usuarios, a todas las sesiones, no implicará reducción de la cuota.
- ♦ La organización se reserva el derecho, de anular inscripciones por incumplimiento de la normativa expuesta en este folleto publicitario y el propio formulario de inscripción, de igual modo, poder modificar las condiciones de las actividades, en base al interés general y de las necesidades propias del Servicio Comarcal de Deportes, siempre manteniendo informados a los interesados.

————— PLAZAS LIMITADAS —————

Actividades deportivas CURSO 2025 / 2026

Albalate - Alcolea - Alfántega - Almunia - Binaced - Valcarca

Fonz - Cofita - Pomar - Estiche - Santalecina - Pueyo

Conchel - Selgua

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

GIMN. MANTENIMIENTO

GIMN. MAYORES

PÁDEL ADULTOS

PÁDEL INFANTIL

PÁDEL JUVENIL

PILATES

PSICOMOTRICIDAD

Comarca del
CincaMedio
Servicio Comarcal de Deportes
con la colaboración de los ayuntamientos

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Actividad física que acomete una rutina de ejercicios, útil para cualquier persona, al margen de cuál sea su condición física. Busca mejorar la fuerza, la estabilidad, la coordinación, la flexibilidad y la resistencia necesarias para las actividades diarias y deportivas. Se enfoca en movimientos globales que involucran diversos músculos y articulaciones, preparando el cuerpo para ser más eficiente y cómodo en tareas cotidianas. Dirigida a jóvenes y adultos.

ALBALATE	M-J	19:30-20:30
ALCOLEA	M-J	18:30-19:30
BINACED	M-J	19:00-20:00
CONCHEL	L-MI	17:30-18:30

GIMNASIA DE MAYORES

Actividad física de baja intensidad que pretende mejorar el estado físico general, mantener la flexibilidad, la fuerza y la coordinación. Se enfoca en ejercicios que trabajan todos los grupos musculares y mejoran la movilidad articular, el equilibrio y la resistencia, con resultados beneficiosos para la salud mental y física, especialmente en personas mayores de edad avanzada, y/o personas de mediana edad, que por su condición particular necesiten un ejercicio muy moderado. Dirigida a adultos.

ALMUNIA	L-MI	18:00-19:00
BINACED	M-J	09:00-10:00
COFITA	L-MI	16:30-17:30
PUEYO	L-MI	10:00-11:00
SANTALECINA	L-MI	10:30-11:30

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Actividad física de intensidad moderada que pretende mejorar el estado físico general, mantener la flexibilidad, la fuerza y la coordinación. Se enfoca en ejercicios que trabajan todos los grupos musculares y mejoran la movilidad articular, el equilibrio y la resistencia, con resultados beneficiosos para la salud mental y física. Dirigida a adultos.

ALCOLEA	M-J	15:30-16:30
BINACED	M-J	17:30-18:30
FONZ	M-J	18:00-19:00
POMAR	M-J	10:30-11:30

PILATES

Actividad física enfocada en la fuerza, flexibilidad y control corporal, basada en los principios de concentración, control, precisión, respiración, fluidez... Se realiza mediante movimientos pausados y controlados que pretenden corregir la postura y mejorar el estado del cuerpo. Dirigida a jóvenes y adultos.

ALBALATE	L-MI	16:00-17:00
ALBALATE	L-MI	20:00-21:00
ALCOLEA	M-J	17:30-18:30
ALMUNIA	L-MI	19:00-20:00
BINACED	L-MI	09:00-10:00
BINACED	L-MI	10:00-11:00
COFITA	L-MI	20:30-21:30
CONCHEL	M-J	18:30-19:30
ESTICHE	M-J	19:00-20:00
FONZ	M-J	19:00-20:00
FONZ	M-J	20:00-21:00
POMAR	L-MI	18:30-19:30
POMAR	L-MI	19:30-20:30
SANTALECINA	L-MI	18:30-19:30
SELGUA	M-J	20:00-21:00

PÁDEL ADULTOS

Actividad deportiva de iniciación y perfeccionamiento. Dirigida a jóvenes y adultos. No se pretende el rendimiento deportivo como fin principal.

ALBALATE	L	18:00-19:30
ALBALATE	L	19:30-21:00
ALFÁNTEGA	V	18:00-19:30
ALFÁNTEGA	M	19:30-21:00
ALMUNIA	M-VI	18:00-19:00
ALMUNIA	M-VI	19:00-20:00
ALMUNIA	M-VI	20:00-21:00
BINACED	M-J	19:00-20:00
BINACED	M-J	20:00-21:00
BINACED**	J	17:30-19:00
BINACED	V	18:00-19:30
FONZ	L-MI	19:00-20:00
FONZ	L-MI	20:00-21:00
POMAR	L-MI	19:00-20:00
POMAR	L-MI	20:00-21:00

** Adultos y jóvenes

PSICOMOTRICIDAD

Actividad deportiva orientada al desarrollo de las habilidades motrices básicas. Dirigida a escolares de Educación Infantil.

ALCOLEA	M-J	16:30-17:30
ALMUNIA	V	16:00-17:30
BINACED	M	15:30-16:30
	J	16:30-17:30

Programa de actividades planificado en coordinación con los ayuntamientos

PÁDEL INFANTIL

Actividad deportiva de iniciación y perfeccionamiento. Dirigida a escolares (Ed. Primaria). No se pretende el rendimiento deportivo como fin principal.

ALMUNIA	M-VI	16:00-17:00
ALBALATE	J	16:00-17:00
BINACED	MI-V	17:00-18:00
FONZ	L-MI	18:00-19:00
POMAR	MI	17:00-18:30

PÁDEL JUVENIL

Actividad deportiva de iniciación y perfeccionamiento. Dirigida a escolares Ed. Secundaria. No se pretende el rendimiento deportivo como fin principal.

ALMUNIA	M-VI	17:00-18:00
---------	------	-------------

Comarca del
CincaMedio

Servicio Comarcal de Deportes

con la colaboración de los ayuntamientos