

Cursos de adultos

# AQUARUNNING

El Aquarunning es una actividad colectiva que se desarrolla en posición vertical, realizando desplazamientos con los gestos técnicos de la carrera acuática, donde se trabaja la resistencia cardiovascular y muscular.



CATEGORÍA	DÍAS	HORA
Adultos	Lunes, y miércoles (20 plazas)	19:45 – 20:30 H
	Martes y jueves (20 plazas)	11:00 – 11:45 H

**INSTALACIÓN:**  
PISCINA "MODESTO EIROA"

## PROCESO INSCRIPCIÓN

### PREINSCRIPCIÓN

Del 9 de julio al 10 de septiembre  
En [www.pmdpuertollano.es](http://www.pmdpuertollano.es) de 9 h a 23:59 h, de cada día.  
En la oficina del Patronato Municipal de Deportes de 9 h a 14 h

### ADJUDICACIÓN DE PLAZAS

Directamente si la demanda es inferior a las plazas ofertadas.  
Sorteo público el 13 de septiembre a las 11 h en el Centro de Especialidades Deportivas "Javier Bermejo" para adjudicar las plazas en los horarios que tengan más solicitudes que plazas ofertadas.

### PUBLICACIÓN DE PLAZAS

Cristaleras del Ayuntamiento  
En [www.pmdpuertollano.es](http://www.pmdpuertollano.es)

### FORMALIZACIÓN DE LA INSCRIPCIÓN

Del 17 al 26 de septiembre los admitidos, en la oficina del Patronato Municipal de Deportes de 9 h a 14 h y de 17 h a 20 h.

2 DÍAS A LA SEMANA

24,10 €  
al mes

21,69 €

-10% tarjeta ciudadano

9,64 €

-60% abonado PMD



1ER PAGO METÁLICO O TARJETA AL MOMENTO DE LA INSCRIPCIÓN  
Resto de pagos domiciliación bancaria



DURACIÓN DEL CURSO  
Del 1 octubre al 30 de mayo



PATRONATO MUNICIPAL DEPORTES  
Plaza Constitución, 1