

PROGRAMA DEPORTIVO

ABRIL
JUNIO
2021



Excelentísimo
Ayuntamiento
Villarcayo MCV

*“Engrasa tu músculo y
Vive Villarcayo”*



CLASES, CURSOS Y
DEPORTE ESCOLAR
VILLARCAYO 2021

Inscripciones por medio de la web www.villarcayo.org
desde el 23 marzo al 8 de abril



EXCMO.
AYTO. DE
VILLARCAYO
M.C.V.

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE VILLARCAYO
C/ Complejo La Residencia, 6 09550 Villarcayo
polideportivo@villarcayo.org / 673132912 / 645754476



INSTITUTO PROVINCIAL
PARA EL DEPORTE
Y JUVENTUD



**SALUDA
ALCALDE
EXCMO. AYTO. VILLARCAYO MCV**

Estimados usuarios de las instalaciones deportivas,

Con la reciente aprobación de la Declaración del Deporte como “actividad esencial” llevada a cabo en el Congreso de los Diputados, avalada por diferentes estudios que constatan sus múltiples beneficios en el ámbito de la salud y la educación, es momento de que las instituciones seamos aún más proactivas y apostemos por el refuerzo de la salud por medio del deporte.

Una de las misiones del Ayuntamiento de Villarcarayo de MCV es potenciar y promocionar una vida saludable entre nuestros ciudadanos, con amplias y variadas posibilidades deportivas para todas las edades. Como afirman varios científicos “Si se pudieran introducir todos los beneficios que se obtienen por medio de la práctica regular de ejercicio físico en un medicamento, éste sería el medicamento más prescrito del planeta”. **POTENCIEMOS NUESTRA SALUD POR MEDIO DEL DEPORTE.**

No cabe duda, que dada la situación actual tenemos que realizarlo de forma extremadamente segura y por ello hemos tenido que renunciar en este programa deportivo que presentamos, a varias disciplinas deportivas y llevar a cabo una estricta normativa ANTI-COVID que ponga en primer plano la seguridad frente a ciertos sacrificios e incomodidades.

Aprovechamos esta ocasión para animaros a todos, independientemente de vuestra edad, a disfrutar de la catarsis, liberación y energía que supone la realización de actividad física y deportiva e invitaros a practicarlo dentro de las variadas posibilidades que nos ofrece nuestro municipio: al aire libre, en el polideportivo, en el gimnasio, en las pistas de pádel, salas fitness, campo de fútbol, pistas gemelas, campo mini-basket, bolera, circuito biosaludable, frontones, pista tenis, rocódromo, circuito de ciclocross, el Soto, etc...

ENGRASA TU MUSCULO Y VIVE VILLARCAYO!!!!

FDO. ADRIÁN SERNA DEL POZO



ACTIVIDADES DIRIGIDAS CON BASE MUSICAL

requiere de reserva previa diaria por medio de la web www.villarcayo.org



PILATES

Clases de gimnasia de suelo orientada a potenciar el CORE y mejorar el control postural, la zona anterior y posterior del tronco y optimizar la salud de tu espalda.

<input type="checkbox"/> LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	10.15 a 11.15h	6 PLAZAS	GRATUITO*
<input type="checkbox"/> LUNES	20.30 a 21.30h	6 PLAZAS	GRATUITO*
<input type="checkbox"/> MIÉRCOLES	20.30 a 21.30h	6 PLAZAS	GRATUITO*



CICLO-INDOOR Y BIKE EXTREM

Clases de bicicleta estática con rueda de inercia, con base audiomusical que busca un extra motivacional. Complemento aeróbico ideal para tus entrenamientos de fuerza.

<input type="checkbox"/> LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	9.00 a 10.00h	6 PLAZAS	GRATUITO*
<input type="checkbox"/> LUNES, MARTES, MIÉRCOLES Y JUEVES	19.30 a 20.30h	6 PLAZAS	GRATUITO*
<input type="checkbox"/> MARTES Y JUEVES (BIKE-EXTREM)	20.30 a 21.30h	6 PLAZAS	GRATUITO*



TONIFICACIÓN-GAP

Actividad física orientada a un mantenimiento muscular armonizado que compensa los desequilibrios de la vida diaria para potenciar tren inferior y tronco.

<input type="checkbox"/> MARTES Y JUEVES	9.15 a 10.15h	6 PLAZAS	GRATUITO*
--	---------------	----------	-----------



RITMOS LATINOS

El baile, en torno a ritmos caribeños, supone una de las mejores actividades aeróbicas orientadas a la salud y el bienestar.

<input type="checkbox"/> LUNES Y VIERNES	9.15 a 10.15h	6 PLAZAS	GRATUITO*
<input type="checkbox"/> LUNES	19.30 a 20.30h	6 PLAZAS	GRATUITO*



PUMP-FITNESS

El trabajo de fuerza-resistencia define tu músculo con alto número de repeticiones que estimulan mental el gasto cardiaco. Son protagonistas en estas clases, las coreografías sencillas y series con barras y mancuernas.

LUNES 18.30 a 19.30h 6 PLAZAS GRATUITO*



VIRTUAL BIKES

Clases de bici estática con rueda de inercia guiadas por video.

MARTES Y JUEVES 9.00 a 10.00h 6 PLAZAS GRATUITO*
 LUNES, MARTES, MIÉRCOLES, JUEVES Y VIERNES 16.15 a 17.15h 6 PLAZAS GRATUITO*
 VIERNES 19.30 a 20.30h 6 PLAZAS GRATUITO*



AEROMIX

Clases de aerobic y disciplinas análogas en las que se elaboran diferentes coreografías al ritmo del bit y master bit.

MARTES 20.30 a 21.30h 6 PLAZAS GRATUITO*



INTERVALOS-FITNESS

Clases por postas y coreografías sencillas encadenadas, que buscan el desarrollo integral y completo de la resistencia aeróbica y anaeróbica con un especial estímulo a la tonificación muscular.

LUNES Y MIÉRCOLES 20.30 a 21.30h



JUMPING

Moderna propuesta sobre cama elástica que combina ejercicios dinámicos que suponen un efecto multiplicador del salto al realizarlo en base al multisalto sobre esta.

MIÉRCOLES 18.30 a 19.30h 6 PLAZAS GRATUITO*
 MARTES Y JUEVES 19.30 a 20.30h 6 PLAZAS GRATUITO*



FITBALL Y CORE

Equilibra tu organismo por medio del balón de fitball consigue un tronco fuerte que será la base de tu salud corporal.

☐ JUEVES

20.30 a 21.30h

6 PLAZAS

GRATUITO*

* Las actividades GRATUITAS NO acarrearán pago alguno diferente al abono mensual o anual. Son clases incluidas en las cuotas mensuales o anuales.

La edad mínima para estos cursos, es la edad mínima de acceso al gimnasio 15 años cumplidos.



CURSOS DEPORTIVOS DE ADULTOS

Cursos especializados de modalidades deportivas que requiere de unos conocimientos progresivos y continuo. 9 semanas de duración.

25% de descuento sobre el precio para soci@s y abonados.



PATINAJE-ROLLER

Aprende y disfruta del patinaje en línea con un monitor especialista que mejorará tu técnica y potenciará tu motivación.

CUOTA CURSO: 1 día semanal: No empadronados 45€ - Empadronados: 30€
Abonados/socios: 25 % de descuento

☐ MARTES

20.30 a 21.30h

8 PLAZAS (4 +4)



CROSS-TRAINING

Prueba esta nueva modalidad deportiva moderna de excelentes resultados basada en autocargas y ejercicios de fuerza variados y completos.

CUOTA CURSO: 2 días semanales: No empadronados 75€ - Empadronados: 45€
Abonados/socios: 25 % de descuento

☐ MARTES Y JUEVES

20.30 a 21.30h

10 PLAZAS (5+5)



DEPORTE TERAPÉUTICO Y REHABILITADOR

Aprovecha la posibilidad de optimizar tu recuperación con el apoyo y asesoramiento de un rehabilitador y educador físico que te ayude a combatir tus dolencias.

CUOTA CURSO: 2 días semanales: No empadronados 90€ - Empadronados: 60€
Abonados/socios: 25 % de descuento

LUNES Y MIÉRCOLES - 9.15 a 10.15h - 8 PLAZAS (4+4)



DEPORTE ADAPTADO

Disfruta de las diferentes modalidades deportivas con plena inclusión y derribando barreras.

CUOTA CURSO: 2 días semanales: No empadronados 55€ - Empadronados: 35€
Abonados/socios: 25 % de descuento

LUNES Y MÉRCOLES - 10.15 a 11.15h - 14 PLAZAS (GRUPO CERRADO ASAMIMER)



BÁDMINTON PARA ADULTOS

Clases que buscan la iniciación y tecnificación en torno al deporte de raqueta del bádminton. Busca la diversión y el ocio a la vez que se realiza actividad física saludable.

CUOTA CURSO: 1 días semanales: No empadronados 45€ - Empadronados: 30€
Abonados/socios: 25 % de descuento

MARTES - 19.30 a 20.30h - 8 PLAZAS (4 + 4)



KICK-BOXING ADAPTADO Y SIN CONTACTO

Descubre y entrena en esta modalidad apasionante en torno a las técnicas de defensa personal y la modalidad de kick-boxing. Se realizará al aire libre, sin contacto físico y con distancia de 2 m.

CUOTA CURSO: 2 días semanales: No empadronados 90€ - Empadronados: 60€
Abonados/socios: 25 % de descuento

MARTES Y JUEVES - 19.30 a 20.30h - 8 PLAZAS(4+4)



INICIACIÓN AL RUNNING

La actividad natural del ser humano es andar y correr, todos podemos si empezamos poco a poco y con un buen entrenador, este es tu momento. Date esta oportunidad de conseguirlo.

CUOTA CURSO: 2 días semanales: No empadronados 55€ - Empadronados: 35€

Abonados/socios: 25 % de descuento

☐ LUNES Y JUEVES - 19.30 a 20.30h - 14 PLAZAS



CORRIENDO POR VILLARCAYO

Disfruta de los entrenamientos colectivos de cara a darte un plus de motivación y preparación óptima para conseguir tus retos y adquirir cultura de entrenamiento deportivo en torno al running.

CUOTA CURSO: 2 días semanales: No empadronados 55€ - Empadronados: 35€

Abonados/socios: 25 % de descuento

☐ LUNES Y JUEVES - 20.30 a 21.30h - 14 PLAZAS



FÚTBOL 7 PARA ADULTOS

Disfruta del deporte rey y juega semanalmente un buen partido de fútbol 7 en una instalación moderna de hierba artificial.

CUOTA CURSO: 1 día semanales: No empadronados 45€ - Empadronados: 30€

Abonados/socios: 25 % de descuento

☐ MARTES - 20.30 a 21.30h - 14 PLAZAS



SENDERISMO E INICIACIÓN MARCHA NÓRDICA

Conoce los espacios naturales y senderos próximos a Villarcayo e iníciate en el uso de bastones en la modalidad de marcha nórdica.

CUOTA CURSO: 1 día semanales: No empadronados 90€ - Empadronados: 60€

Abonados/socios: 25 % de descuento

50% de descuento en familias

☐ SÁBADOS - 9.30 a 12.30h - 16 plazas



ESCUELAS DEPORTIVAS Y DEPORTE ESCOLAR



MULTIDEPORTE



Actividad educodeportiva que combina diferentes modalidades deportivas por medio de juegos (sin contacto) que busca crear hábito deportivo y que cuya práctica recomiendan los expertos en la educación primaria, para crear un amplio bagaje deportivo y evita los riesgos de la especialización deportiva precoz.

CUOTA CURSO: 2 días semanal: No empadronados 60€ - Empadronados: 40€
Abonados/socios: 25 % de descuento

- | | | |
|--|-----------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> 1º primaria: martes y jueves | 17.30 a 18.30h. | 12 PLAZAS |
| <input type="checkbox"/> 2º Primaria: lunes y miércoles | 16.30 a 17.30h. | 12 PLAZAS |
| <input type="checkbox"/> 3º-4º primaria: martes y jueves | 16.30 a 17.30h. | 12 PLAZAS |
| <input type="checkbox"/> 5º-6º primaria: martes y jueves | 16.30 a 17.30h. | 12 PLAZAS |



ESCUELA DE ATLETISMO

Los alum@s interiorizan los valores de esfuerzo, disciplina y mejora continua por medio del entrenamiento, en una modalidad tan sacrificada y divertida como es el atletismo.

CUOTA CURSO: 2 días semanal: No empadronados 60€ - Empadronados: 40€
Abonados/socios: 25 % de descuento

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1º ciclo primaria (3º infantil - 1º-2º-3º primaria) | lunes y miércoles 17.30 a 18.30h - 12 PLAZAS |
| <input type="checkbox"/> 2º ciclo primaria: (4º-5º-6º primaria + ESO) | lunes y miércoles 18.30 a 19.30h - ESPECIALIZACIÓN-COMPETICIÓN 12 PLAZAS |



BTT BICICLETA DE MONTAÑA

Salidas en bicicleta de montaña para jóvenes tutorizadas todos los sábados del 12 de Abril al 12 de Junio.

CUOTA CURSO: No empadronados 60€ - Empadronados: 40€
Abonados/socios: 25 % de descuento

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> EDADES: alumnos nacidos entre el 2005 y 2011 - 10.00 a 12.00h - 12 PLAZAS |
|--|



ESCUELA DE PÁDEL

Iniciación, mejora y aprendizaje de la técnica y táctica específica de este deporte de raqueta.
Grupos según edad y nivel.

CUOTA CURSO: 1 día semanal: No empadronados 65€ - Empadronados: 45€
Abonados/socios: 25 % de descuento

Máximo 6 alum@s por curso Mínimo 4 alum@s por curso

- Pádel nivel 1: Lunes y/o jueves 16.30 a 17.30h
- Pádel nivel 2: Lunes y/o martes 17.30 a 18.30h
- Pádel nivel 3 o COMPETICIÓN: Martes 18.30 a 19.30h y/o viernes 16.30 a 17.30h



GIMNASIA RÍTMICA

Iniciación y tecnificación en la modalidad de gimnasia rítmica.

CUOTA CURSO: 1,5 horas semanales: No empadronados 65€ - Empadronados: 45€
Abonados/socios: 25 % de descuento

- Alum@s 3º INF, 1º-2º-3º PRIMARIA: Jueves 16.30 a 18.00h 12 PLAZAS
- Alum@s 4º-5º-6º PRIMARIA + ESO : Jueves 18.00 a 19.45h 12 PLAZAS



VOLEY FEMENINO

Enganchate al vóley y retoma tus entrenamientos de tu modalidad deportiva favorita :
Viva el vóley!!!

CUOTA CURSO: 1,5 horas semanales: No empadronados 60€ - Empadronados: 40€
Abonados/socios: 25 % de descuento

- Voley nivel 1 (alevines e infantiles) Viernes 16.00 a 17.30h. 12 plazas
- Voley nivel 2 (cadetes y juveniles) Viernes 17.30 a 19.00h 12 plazas



KICK BOXING (Adaptado y sin contacto) PARA JOVENES DEL 2003 AL 2008

Conoce y ponte en forma aprendiendo las técnicas de defensa personal que te ofrece el mundo del kick-boxing y disciplinas anexas. Al aire libre, sin contacto físico y con distancia de 2m.

CUOTA CURSO: 1,5 horas semanales: No empadronados 60€ - Empadronados: 40€
Abonados/socios: 25 % de descuento

- EDADES: nacidos entre el 2003 y 2008 Viernes 19.00 a 20.30h 12 plazas



AEROBIC INFANTIL Y JUVENIL

Actividad de iniciación al mundo del fitness en el que se desarrollan y crean coreografías de música actual.

CUOTA CURSO: 2 día semanal: No empadronados 60€ - Empadronados: 40€
Abonados/socios: 25 % de descuento

- AEROBIC PRIMARIA: Martes y jueves 17.30 a 18.30h - 12 plazas
- AEROBIC SECUNDARIA: Martes y jueves 18.30 a 19.30h - 12 plazas



PATINAJE-ROLLER para escolares

Aprende a patinar y mejora tus habilidades para poder disfrutar de las múltiples actividades asociadas al mundo del roller.

CUOTA CURSO: 1 día semanal: No empadronados 40€ - Empadronados: 30€
Abonados/socios: 25 % de descuento

- MIÉRCOLES - 19.30-20.30h- 12 PLAZAS

NORMAS DE INSCRIPCIÓN

- El periodo de inscripción, preferentemente por medio de la web, comenzará el martes 23 de Marzo a las 9.00h desde la web www.villarcayo.org ó presencialmente en el polideportivo municipal y finalizará el jueves 8 de Abril a las 14.00h.
 - Plazas limitadas, que se asignarán por riguroso orden de llegada de las inscripciones hasta agotar plazas y quedando el resto de solicitudes en lista de espera por si hubiera vacantes.
 - Las actividades programadas se desarrollarán desde el 12 de Abril hasta el 12 de Junio. según calendario lectivo escolar de la Junta de Castilla y León.
 - La duración de las clases serán de 55 minutos, destinando 5 minutos para ventilar y desinfectar.
 - Los escolares inscritos en las diferentes actividades serán dados de alta en el programa DEBA de la Junta Castilla y León para dotarles de un seguro deportivo y requerirá de la cesión de datos personales para su tramitación.
 - Sólo podrán tener acceso a los espacios deportivos los alum@s, debiendo los padres, madres o personas acompañantes esperar a los alum@s, en el EXTERIOR del polideportivo, donde serán entregados y recogidos los alum@s por el monitor o entrenador.
 - El pago de la cuota correspondiente se realizará en el momento de la inscripción por medio de la web o físicamente en el polideportivo, preferentemente por medio de tarjeta de crédito y por medio de la web.
 - Para poder desarrollar cada curso se debe contar con un mínimo de un 70% de ocupación de plazas disponibles, de no ser así se anulará el curso y se devolverá la cuota.
 - La realización de la inscripción supone la aceptación de todas las normas que rigen cada una de las actividades, así como el reglamento del complejo deportivo, la declaración responsable anti-covid, sin derecho a devolución de la cuota por causas ajenas al servicio deportivo.
 - No se realizarán jornadas de promoción o competición los fines de semana que supongan encuentros con otras localidades.
 - En cumplimiento de lo dispuesto en la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de derechos digitales, ponemos en su conocimiento que los datos objeto de la presente solicitud serán incorporados a un fichero titularidad del Ayuntamiento de Villarcayo MCV, para la organización, supervisión y mejora del servicio.
- Por otro lado, le informamos que sus datos serán cedidos a aquellas entidades y/o organizaciones que se precise para llevar a cabo la tramitación solicitada.
- Le informamos que puede ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición dirigiéndose al Ayuntamiento de Villarcayo MCV/ Plaza Mayor nº1 Villarcayo (Burgos)

TARIFAS SOCIOS, BONOS 10 SESIONES, ENTRADAS Y ALQUILERES

CAMPAÑA ABONADOS

**POLIDEPORTIVO-GIMNASIO
MUNICIPAL DE VILLARCAYO**



INFORMACIÓN

Tel.: 673 13 29 12
polideportivo@villarcayo.org
www.villarcayo.org

Tarifas Gimnasio - Polideportivo CUOTAS MENSUALES

	Empadronado	No Empadronado
ABONO FAMILIAR (matrimonio + 2 hijos hasta 22 años)	36 €	40 €
ABONO GENERAL (de 26 a 59 años)	25 €	30 €
ABONO MAÑANAS (salida hasta las 15:00 h.)	18 €	20 €
ABONO MAYORES (= > 60 años)	20 €	25 €
ABONO JOVEN (de 15 a 25 años)	20 €	25 €
ABONO MATRIMONIO (pareja legalmente constituida)	30 €	35 €
COMPLEMENTO POR HIJO ADICIONAL	4 €	5 €

CUOTAS ANUALES

	Empadronado	No Empadronado
ABONO FAMILIAR (matrimonio + 2 hijos hasta 22 años)	360 €	400 €
ABONO GENERAL (de 26 a 59 años)	250 €	300 €
ABONO MAÑANAS (salida hasta las 15:00 h.)	180 €	200 €
ABONO MAYORES (= > 60 años)	200 €	250 €
ABONO JOVEN (de 15 a 25 años)	200 €	250 €
ABONO MATRIMONIO (pareja legalmente constituida)	300 €	350 €
COMPLEMENTO POR HIJO ADICIONAL	40 €	50 €

ENTRADAS Y BONOS

	Empadronado	No Empadronado
ENTRADAS ADULTO (mayor 15 años inclusive)	3 €	4 €
BONO 10 sesiones (45 días de caducidad)	25 €	34 €

ALQUILERES

	PRECIOS
ALQUILER PISTA PADEL 1 H	8 €
ALQUILER FÚTBOL 11 HIERBA ARTIFICIAL 1 H	40 €
ALQUILER FÚTBOL 7 HIERBA ARTIFICIAL 1 H	20 €
ALQUILER PISTA POLIDEPORTIVO 1 H	20 €
ENTRADAS INDIVIDUAL PISTA POLIDEPORTIVO 1H.	1,5€/perso.



- HORARIO ININTERRUMPIDO DE LUNES A VIERNES DE 9.00h. A 22.00h., sin cierre al mediodía.
- HORARIO VERANO DE LUNES A VIERNES DE 9.00h. A 14.00h. Y DE 16:30h. A 21:30h.
- ABIERTO TODOS LOS SÁBADOS DEL AÑO (salvo festivos) DE 9.00h. A 14.00h.
- Sala de musculación y fitness con completa maquinaria de musculación (elípticas, cintas, bicis, remo) con monitor deportivo que planifica tu entrenamiento individualizado.
- Posibilidad de alquilar pistas de pádel, campo de hierba artificial y pista polideportiva cubierta.
- Clases colectivas gratuitas para socios: ciclo-indoor, aerobio, step, intervalos, ritmos latinos, cardio-box, fit-ball, pump-fitness, ciclo-virtual, gap, bep, bike y actividades dirigidas en familia.
- Los abonos anuales incluyen 3 meses de piscina de verano gratis.
- Bonificaciones y precios especiales para:
 - Desempleados
 - Personas con discapacidad
 - Familias numerosas



Las bajas de las tarifas mensuales deberán comunicarse antes del día 25 del mes anterior.

Los abonados y socios tendrán un descuento del 30% en los cursos colectivos de adultos como: kickboxing, defensa personal para mujeres, pilates, gimnasia suave especial espalda, deporte adaptado, actividad física terapéutica, cortiendor por villarcayo y pilates mañana.



EXCMO.
AYTO. DE
VILLARCAYO
M.C.V.

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE VILLARCAYO
C/ Complejo La Residencia, 6 09550 Villarcayo
polideportivo@villarcayo.org / 673132912 / 645754476



**INSTITUTO PROVINCIAL
PARA EL DEPORTE
Y JUVENTUD**

NORMATIVA HIGIÉNICA ANTI-COVID

- Solamente podrán acceder a la instalación o polideportivo, incluido el hall de entrada, los usuarios inscritos, alumn@s y/o deportistas, reservándose el EXTERIOR DEL POLIDEPORTIVO para recogida, esperas y entrega de alumnado menor de edad.
- Será obligatorio el uso de mascarilla en todo el recinto deportivo y en todas las prácticas deportivas y cursos que en él se realicen.
- Los alumn@s deberán ir provistos de mascarilla de repuesto por si fuera necesario su sustitución.
- Se limitará el intercambio de material durante la práctica deportiva y si se compartiesen, estos deberán ser desinfectados tras su uso por los monitores responsables de cada actividad.
- La bebida y comida estará restringida, siendo posible únicamente la bebida por medio del botellín individual de cada usuario.
- Las duchas permanecerán cerradas y las pertenencias personales deberán depositarse en las taquillas habilitadas o en un lugar de la grada separado del resto.
- Si tienes algún síntoma quédate en casa y avisa a tu monitor y/o centro deportivo.
- Si estás en contacto con una persona con síntomas, guarda una cuarentena de 10 días.
- Por norma general se mantendrá una distancia interpersonal de 2 m. configurando grupos estables que garanticen trazabilidad y minimicen el riesgo.
- El centro deportivo permanecerá con ventilación permanentemente, sacrificando su temperatura ambiente y renovando el aire constantemente.
- Se posibilitará una distancia máxima entre deportistas por medio del uso de la totalidad de los espacios y metros cuadrados de la pista deportiva y sus salas.
- Siempre que las actividades deportivas y las condiciones meteorológicas lo permitan las actividades se trasladarán y realizarán al aire libre o en espacios abiertos.
- Uso de hidrogel obligatorio antes, durante y después.