

# ACONDICIONAMIENTO FISICO

## CURSO 2017 - 2018

### ¿COMO INSCRIBIRSE Y CUANDO?

En la Oficina del Servicio Municipal de Deportes de Lunes a Viernes de 10,00 a 13,30 horas.  
Del 11 al 22 de Septiembre. Inscripciones fuera de este plazo según plazas disponibles.

### ¿QUE NECESITAS?

Presentar o cumplimentar la hoja de inscripción, una fotografía, pago de la cuota correspondiente y haber nacido antes del año 2001 (incluido), por norma general.

¿QUE TE OFRECEMOS? Inicio de los programas el día 25 de Septiembre de 2017

#### Modalidades:

Gimnasia de Mantenimiento Nivel II (Recomendado mayores de 65 años -gratuito-)

|                    |                   |        |              |          |         |
|--------------------|-------------------|--------|--------------|----------|---------|
| A.F. con máquinas  | Pilates           | G.A.P. | Tonificación | Latino   | Yoga    |
| Abdo. Hipopresivos | Danza del Vientre |        | Taichi       | Chi-Kung | Eutonía |

**Participantes mínimos por clase : 15 (En A F.con máquinas 10)**

**Participantes máximos por clase : 50 ( En A.F.con máquinas 15 y en Yoga 28)**

**(En caso necesario se realizará sorteo el día 22 a las 13,00H., tendrán preferencia las personas empadronadas en el municipio)**

**Clases de 55 minutos. Excepto Yoga 1,30 h.**

- Excursión fin de curso.
- Puntualmente actividades al aire libre, etc.

Se abonará el 50% del gasto del desplazamiento por aquellas personas que quieran realizar estas actividades puntuales. Mínimo de participantes 35

**PROGRAMA BASICO:** 3 horas semanales

#### **Empadronados**

79 €/curso (2 cuotas de 39,50 €)

De manera excepcional si es sólo el mes de Enero: 19 € para empadronados)

#### **No Empadronados**

90 €/curso (2cuotas de 45 €)

**PROGRAMA COMPLEMENTARIO:** Ampliación del programa básico para aquellos que quieran realizar dos, tres o la totalidad de las modalidades.

#### **Empadronados**

130,50 €/curso 2 modalidades (2 cuotas de 65,25 €)

204,30 €/curso 3 modalidades (2 cuotas de 102,15 €)

252,70 €/curso todas las modalidades (2 cuotas de 126,35 €)

#### **No Empadronados**

148,80 € / curso 2 modalidades (2 cuotas de 74,40 €)

232,80 € / curso 3 modalidades (2 cuotas de 116,40 €)

288 € / curso todas las modalidades (2 cuotas de 144 €)

**PROGRAMA REDUCIDO:** 1 clase semanal

#### **Empadronados**

40 € / curso (2 cuotas de 20 €)

#### **No Empadronados**

46 € / curso 2 cuotas de 23 €)

### MODO DE PAGO

En el Servicio Municipal de Deportes mediante tarjeta bancaria, por transferencia bancaria a la cuenta de **La Caixa** ES10 2100 6242 2102 0000 7497 o ingreso en la cuenta del Ayuntamiento de Venta de Baños en la oficina bancaria donde tenga su cuenta personal **(en este último caso deberá presentar resguardo)**

1ª cuota en Septiembre en el momento de la inscripción

2ª cuota en la primera semana de Febrero

# CURSO 2017 - 2018

|           | GIMNASIO   | PISTA  | SALA A  | SALA B  |
|-----------|--|--|---|---|
| LUNES     | <p><b>PILATES</b><br/>10,30 a 11,30</p> <p><b>TAICHI</b><br/>18,00 a 19,00</p> <p><b>G.A.P</b><br/>19,15 a 20,15</p>   | <p><b>GIMNASIA M. II</b><br/>17,00 a 18,00</p>           | <p><b>Hipopresivos avanzados</b><br/>09,30 a 10,15</p> <p><b>YOGA</b><br/>17,00 a 18,30<br/>18,30 a 20,00</p> | <p><b>Hipopresivos Iniciación</b><br/>18,15 a 19,00</p> |
| MARTES    | <p><b>TONIFICACION</b><br/>10,30 a 11,30</p> <p><b>CHI-KUNG</b><br/>17,00 a 18,00</p> <p><b>Hipopresivos</b><br/>18,00 a 18,30</p> <p><b>PILATES</b><br/>18,30 a 19,30</p> <p><b>DANZA VIENTRE</b><br/>19,30 a 20,30</p> <p><b>Acondicionamiento Mix</b><br/>20,30 a 21,30</p> | <p><b>BADMINTON</b><br/>Iniciación<br/>10,30 a 11,30</p> | <p><b>Hipopresivos iniciación</b><br/>09,30 a 10,15</p> <p><b>YOGA</b><br/>10,30 a 12,00</p>                  | <p><b>A.F. con MÁQUINAS</b><br/>19,00 a 20,00</p>       |
| MIERCOLES | <p><b>PILATES</b><br/>10,30 a 11,30</p> <p><b>LATINO SUAVE</b><br/>18,00 a 19,00</p>   | <p><b>GIMNASIA M. II</b><br/>17,00 a 18,00</p>           | <p><b>Hipopresivos avanzados</b><br/>09,30 a 10,15</p> <p><b>YOGA</b><br/>17,00 a 18,30<br/>18,30 a 20,00</p> |   |
| JUEVES    | <p><b>G.A.P.</b><br/>10,30 a 11,30</p> <p><b>Hipopresivos</b><br/>17,30 a 18,15</p> <p><b>PILATES</b><br/>18,15 a 19,15</p> <p><b>TONIFICACION</b><br/>19,15 a 20,15</p> <p><b>Acondicionamiento Mix</b><br/>20,30 a 21,30</p>   |  | <p><b>Hipopresivos iniciación</b><br/>09,30 a 10,15</p> <p><b>YOGA</b><br/>10,30 a 12,00</p>                  |   |
| VIERNES   | <p><b>LATINO</b><br/>10,30 a 11,30</p> <p><b>EUTONIA</b><br/>18,00 a 19,00<br/>(1 vez al mes/3<sup>er</sup> viernes)</p> <p><b>LATINO</b><br/>19,30 a 20,30</p>  | <p><b>GIMNASIA M. II</b><br/>17,00 a 18,00</p>           |   |   |