

# ACONDICIONAMIENTO FISICO

**CURSO 2018 - 2019**

DEL 24 DE SEPTIEMBRE DE 2018 AL 1 DE JUNIO DE 2019

INSCRIPCIONES A PARTIR DEL 10 DE SEPTIEMBRE EN EL PABELLÓN MUNICIPAL

ACONDICIONAMIENTO  
FISICO  
CON MÁQUINAS



**ZUMBA**

TONIFICACIÓN  
GAP- A. MIX



GIMNASIA DE  
MANTENIMIENTO  
NIVEL II



**CHI-KUNG**



**TAICHI**



DEFENSA PERSONAL



NOVEDAD



**PILATES**



**ABDOMINALES  
HIPOPRESIVOS**



**DANZA del  
VIENTRE**

# ACONDICIONAMIENTO FISICO

## CURSO 2018 - 2019

### ¿COMO INSCRIBIRSE Y CUANDO?

En la Oficina del Servicio Municipal de Deportes de Lunes a Viernes de 10,00 a 13,30 horas.  
Del 10 al 21 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 2002 (incluido), por norma general.

¿QUE TE OFRECEMOS? Inicio de los programas el día 24 de Septiembre de 2018

#### Modalidades:

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

A.F. con máquinas Pilates G.A.P. Tonificación Zumba Yoga

Defensa Personal Abdo. Hipopresivos Danza del Vientre Taichi Chi-Kung

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

**Participantes máximos por clase : 55 ( En A.F.con máquinas 15 y en Yoga 28)**

**(En caso necesario se realizará sorteo el día 21 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. Gratuita
- 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 clases 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 2018 - 2019

	GIMNASIO	PISTA	SALA A	SALA B
LUNES	<p><b>PILATES</b> 10,30 a 11,30</p> <p><b>TAICHI</b> 18,00 a 19,00</p> <p><b>G.A.P</b> 19.15 a 20,15</p>	<p><b>GIMNASIA M. II</b> 17,00 a 18,00</p>	<p><b>Hipopresivos avanzados</b> 09,30 a 10,15</p> <p><b>YOGA</b> 17,00 a 18,30 18,30 a 20,00</p>	
MARTES	<p><b>TONIFICACION</b> 10,30 a 11,30</p> <p><b>CHI-KUNG</b> 17,00 a 18,00</p> <p><b>Hipopresivos</b> 18,00 a 18,30</p> <p><b>PILATES</b> 18,30 a 19,30</p> <p><b>DANZA VIENTRE</b> 19,30 a 20,30</p> <p><b>Acondicionamiento Mix</b> 20,30 a 21,30</p>		<p><b>Hipopresivos iniciación</b> 09,30 a 10,15</p> <p><b>YOGA</b> 10,30 a 12,00</p>	<p><b>A.F. con MÁQUINAS</b> 19,00 a 20,00</p>
MIERCOLES	<p><b>PILATES</b> 10,30 a 11,30</p> <p><b>DEFENSA PERSONAL</b> 17,00 a 18,00</p> <p><b>ZUMBA SUAVE</b> 18,00 a 19,00</p>	<p><b>GIMNASIA M. II</b> 17,00 a 18,00</p>	<p><b>Hipopresivos avanzados</b> 09,30 a 10,15</p> <p><b>YOGA</b> 17,00 a 18,30 18,30 a 20,00</p>	
JUEVES	<p><b>G.A.P.</b> 10,30 a 11,30</p> <p><b>Hipopresivos Iniciación</b> 17,30 a 18,00 <b>avanzados</b> 18,00 a 18,30</p> <p><b>PILATES</b> 18,30 a 19,30</p> <p><b>TONIFICACION</b> 19,30 a 20,30</p> <p><b>Acondicionamiento Mix</b> 20,30 a 21,30</p>		<p><b>Hipopresivos iniciación</b> 09,30 a 10,15</p> <p><b>YOGA</b> 10,30 a 12,00</p>	
VIERNES	<p><b>ZUMBA</b> 10,30 a 11,30</p> <p><b>EUTONIA</b> 18,00 a 19,00 (1 vez al mes/3<sup>er</sup> viernes)</p> <p><b>ZUMBA</b> 19,30 a 20,30</p>	<p><b>GIMNASIA M. II</b> 17,00 a 18,00</p>		

