

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

