

# ACONDICIONAMIENTO FISICO

## CURSO 2019-2020

### ¿COMO INSCRIBIRSE Y CUANDO?

En la Oficina del Servicio Municipal de Deportes de Lunes a Viernes de 10,00 a 13,30 horas y Martes y Jueves de 17,00 a 19,00 h.

Del 9 al 19 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 2003 (incluido), por norma general.

¿QUE TE OFRECEMOS? Inicio de los programas el día 23 de Septiembre de 2019

#### Modalidades:

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

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

Yoga   Spinning      Abdo. Hipopresivos      Danza del Vientre      Chi-Kung      High Activity

**Participantes mínimos por clase: 15 (En AF. con máquinas y en Spinning 10)**

**Participantes máximos por clase : 55 ( En A.F. con máquinas 15, en Yoga 28, en Spinning 16)**

**(En caso necesario se realizará sorteo el día 20 a las 12,00H., 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 última semana de Enero**